



INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA:

**UN ENFOQUE EDUCATIVO
DIRIGIDO AL ENTORNO FAMILIAR**

COLECTIVO DE AUTORES



INTERVENCIÓN NUTRICIONAL EN LA PRIMERA INFANCIA: UN ENFOQUE EDUCATIVO DIRIGIDO AL ENTORNO FAMILIAR

© Olga Leakedia Caicedo Prado
© Kimberlin Danitza Orrala Reyes
© Camila Daniela Roca Bravo
© Paola Iveth Yagual Orrala
© Elizeth Mayrene Flores Hinostroza

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO SAS.
91 pág. / Formato A5
Cuenca - Ecuador

Primera Edición Digital
Publicado el 14 de Julio de 2026

ISBN: 978-9907-822-20-5
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21406845>

Intervención nutricional en la primera infancia: Un enfoque educativo dirigido al entorno familiar

Autores:

© Olga Leakedia Caicedo Prado
© Kimberlin Danitza Orrala Reyes
© Camila Daniela Roca Bravo
© Paola Iveth Yagual Orrala
© Elizeth Mayrene Flores Hinostroza

Revisores:

Mgtr. Claudia Amparo Velásquez Calderón
Mgtr. Carlos Mauricio Silva Encalada

Se prohíbe la reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcial, de la presente obra sin autorización expresa, salvo reproducción literal con el debido reconocimiento de los derechos intelectuales de los autores y de la editorial.

Esta obra está bajo una licencia internacional. Creative Commons Atribución-No Comercial Sin Derivadas 4.0.





Primera edición julio de 2026 - Publicación digital

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO S.A.S.
Correo: editorial@cesfro.com
Cuenca-Ecuador

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	VI
PRÓLOGO	VIII
INTRODUCCIÓN	9

CAPÍTULO I: PRIMEROS PASOS HACIA UNA DIETA SALUDABLE10

1.1 Importancia de la nutrición en la primera infancia	11
1.2 Desarrollo de hábitos alimenticios desde el hogar	12
1.3 El rol de los padres como modelo a seguir	14
1.4 Mitos y realidades sobre la nutrición infantil	16

CAPÍTULO II: NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO: UNA RELACIÓN FUNDAMENTAL18

2.1 Requerimientos nutricionales clave para niños (0-6 años)	19
2.2 Vitaminas y minerales esenciales: ¿Dónde encontrarlos?	20
2.3 El impacto de la nutrición en el desarrollo físico y cognitivo ...	21
Programación metabólica: consecuencias a largo plazo de la nutrición temprana	22
Análisis de la conducta alimentaria: factores biopsicosociales y autorregulación	23
2.4 Señales de Alerta y Vigilancia Familiar: ¿Cuándo preocuparse por la alimentación?	23

CAPÍTULO III: DESMONTANDO MITOS Y MIEDOS ALIMENTARIOS ...26

3.1 El miedo a los nuevos alimentos: estrategias para superarlo ..	27
3.2 Alergias e intolerancias alimentarias: información para padres	28
3.3 La verdad sobre los alimentos procesados y naturales	31
3.4 Manejo del consumo de azúcares	33

CAPÍTULO IV: EL PLATO IDEAL: COMBINANDO ALIMENTOS PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO34

4.1 La pirámide alimenticia adaptada a la primera infancia	35
4.2 Ideas creativas para un menú semanal balanceado	36
4.3 La importancia de la variedad en cada comida	39
4.4 Hidratación: más allá del agua	40

CAPÍTULO V: COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS: ENTENDIENDO A TU HIJO42

- 5.1 El abordaje de la selectividad alimentaria en la infancia43
- 5.2 El papel de las emociones en la alimentación45
- 5.3 Estableciendo rutinas y horarios de comida47
- 5.4 Fomentando la autonomía y la elección saludable48

CAPÍTULO VI: COMIDAS DIVERTIDAS Y NUTRITIVAS: ¡A COCINAR EN FAMILIA!50

- 6.1 Recetas sencillas y saludables para el desayuno, almuerzo y cena51
- 6.2 Snacks inteligentes: opciones para media mañana y media tarde52
- 6.3 Involucrando a los niños en la preparación de alimentos56
- 6.4. Celebraciones y cumpleaños saludables58

CAPÍTULO VII: EL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL: INFLUENCIAS EN LA ALIMENTACIÓN60

- 7.1. La influencia de la televisión y las redes sociales61
- 7.2. Comidas en la escuela o guarderías: pautas para padres62
- 7.3. Viajes y salidas: manteniendo la buena alimentación fuera de casa64
- 7.4. Creando un ambiente positivo alrededor de la comida66

CAPÍTULO VIII: UN FUTURO SALUDABLE: COMPROMISO Y CONTINUIDAD NUTRICIONAL DEL NIÑO68

- 8.1 Evaluando el progreso y ajustando estrategias69
- 8.2 Recursos adicionales y apoyo profesional70
- 8.3 Manteniendo hábitos saludables a largo plazo72
- 8.4 El legado de una buena nutrición: bienestar para toda la vida ...73

CONCLUSIONES76

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS78

COLECTIVO DE AUTORES90



PRÓLOGO

La primera infancia representa una etapa decisiva del ser humano, ya que, durante estos primeros años, se establecen las bases del crecimiento, el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. En este proceso, la alimentación ocupa un lugar fundamental, pues una nutrición adecuada no solo favorece el desarrollo integral del niño, sino que también contribuye a la prevención de enfermedades y la consolidación de estilos de vida saludable desde edades tempranas.

Sin embargo, alimentar a un niño va mucho más allá de satisfacer sus necesidades biológicas. Implica educar, acompañar y crear un ambiente familiar donde el alimento sea una oportunidad para aprender, compartir y fortalecer vínculos afectivos. Por ello, la familia desempeña un papel insustituible como primer agente educativo, siendo el ejemplo cotidiano de los padres y cuidadores uno de los factores que más influyen en la construcción de hábitos alimentarios saludables.

En respuesta a esta realidad, esta obra titulada Intervención Nutricional en la Primera Infancia: Un Enfoque Educativo Dirigido al Entorno Familiar, ofrece una guía orientada a madres, padres, cuidadores y demás personas involucradas en la crianza infantil, interesadas en promover una alimentación consciente y equilibrada durante los primeros años de vida. A través de un lenguaje claro, accesible y fundamentado en principios científicos, este libro integra conocimientos nutricionales con estrategias educativas que pueden aplicarse en el entorno familiar.

Más que ofrecer recomendaciones nutricionales, este libro busca convertirse en una herramienta educativa que inspire a las familias a asumir un papel activo en la formación de hábitos saludables. Cada página refleja la convicción de una alimentación adecuada, acompañada de afecto, educación y participación familiar, constituye una de las inversiones más valiosas para garantizar el bienestar presente y futuro de la niñez.



INTRODUCCIÓN

La nutrición infantil no se trata de una simple guía nutricional, es una ventana crítica a la plasticidad biológica y social. En este sentido, los primeros años de vida del niño constituyen un período de mayor vulnerabilidad y oportunidad para la programación metabólica, donde el establecimiento de hábitos alimentarios va más allá de cubrir las necesidades calóricas para convertirse en la base de la salud a largo plazo.

Para llegar a este punto en la formación académica, es importante analizar cómo el ambiente hogareño funciona como modelo primario en el que se cultivan las relaciones emocionales con los alimentos, reconociendo que el desarrollo de la conducta alimentaria es un proceso multifactorial influenciado tanto por la neurobiología como por los factores sociales que rodean la mesa familiar.

Desde esta perspectiva, se analiza el papel de los padres como agentes activos y modelos de conducta, cuya influencia es crucial para el desarrollo de la autorregulación energética del infante y examina la transición de la teoría a la práctica disipando mitos culturales que han distorsionado la alimentación infantil ante la realidad de nuevos retos alimentarios.

CAPÍTULO I:

PRIMEROS PASOS HACIA UNA DIETA SALUDABLE



1.1 Importancia de la nutrición en la primera infancia

La primera infancia, es un período de rápido crecimiento y alta demanda nutricional. Durante estos años en el organismo del niño existen procesos biológicos que requieren la disponibilidad de nutrientes adecuados, ya que el cerebro crea millones de conexiones neuronales, los huesos aumentan la densidad, los músculos se desarrollan gradualmente y el sistema inmunológico fortalece el mecanismo de defensa para mantener estos procesos. Por eso deben mantener una dieta equilibrada, suficiente, variada y segura. Esta dieta equilibrada contiene carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitaminas, minerales y agua en proporciones adecuadas. Cada uno de estos componentes realiza funciones específicas y esenciales (Hernández & López, 2019).

La UNIFEC (2021) afirma que las consecuencias de una mala nutrición repercuten con mayor gravedad en los infantes, manifestándose en un crecimiento deficiente durante los primeros años de vida. En este sentido, el equilibrio de los macronutrientes es esencial: Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía para las actividades diarias y la función cerebral. Las proteínas participan en la construcción y reparación de tejidos, especialmente músculos, piel y órganos. Las grasas saludables son necesarias para el desarrollo neurológico, en cuanto a la adsorción de determinadas vitaminas y minerales, la nutrición infantil debe centrarse no sólo en la cantidad de alimentos, también en la salud.

Otro aspecto importante en la relación entre nutrición y aprendizaje, es el cerebro del niño, este necesita nutrientes constantes para funcionar correctamente. Los niños que reciben un desayuno completo, una variedad de alimentos y un horario regular tienen una mejor concentración, memoria y disposición para aprender. Por lo tanto, el hambre, la anemia o el exceso de azúcar pueden afectar el rendimiento y la conducta escolar. Desde una perspectiva social, intervenir en nutrición infantil tiene beneficios colectivos, su importancia radica en la relación con el bienestar general del infante (Lugsha & Gacitúa, 2025).

Una alimentación adecuada crea condiciones para poder construir los procesos de aprendizaje y desarrollar las habilidades necesarias. Por ende, la alimentación se percibe no solo como una necesidad biológica, sino como un elemento para el potencial humano en los infantes que repercute de manera directa permitiendo adaptarse y responder adecuadamente a las demandas del entorno que los rodea, no solo como una necesidad básica, es un factor determinante de la salud actual y futura. Contribuye al desarrollo armonioso, permite el funcionamiento del organismo y la adquisición de comportamientos responsables torno a la alimentación. Crear vínculos positivos con la comida basado en el autocuidado previene conductas alimentarias en las primeras etapas de vida.

1.2 Desarrollo de hábitos alimenticios desde el hogar

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos relacionados con la selección, preparación y consumo. Estos hábitos no se realizan de forma espontánea se aprenden a través de la experiencia diaria, la influencia del entorno en la primera infancia y el hogar que es el espacio más importante en el que se moldean estos comportamientos. Narváez (2025) expresa que, desde pequeños los niños observan como comen los adultos, que alimentos compran, como los preparan y cuales se consideran importantes. También perciben si las comidas se comen lento o rápidamente, si se produce un diálogo familiar o si predominan distracciones como la televisión o el teléfono móvil.

Uno de los pilares fundamentales para desarrollar hábitos saludables es establecer horarios de alimentación regulares. El desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena organizadas en función a las necesidades familiares, ayudan a regular el apetito, evitando algún snack ocasional bajo en nutrientes. En este sentido Shorey y Chan (2021) manifiestan que: Las intervenciones educativas dirigidas a niños y padres generan cambios positivos en la alimentación infantil, favoreciendo un mejor desarrollo integral en el infante, especialmente cuando existen participación activa de la familia demostrando un incremento en las habilidades parentales siendo una estrategia básica para el desarrollo de un estilo de vida saludable desde las edades tempranas (p.591).

La paciencia del entorno familiar es clave en este proceso, obligar a un niño a comer saludable suele ser contraproducente. La coerción, el castigo o la insistencia excesiva pueden provocar ansiedad y rechazo, preferiblemente ofrece opciones saludables y proporciones adecuadas en un ambiente relajado. El cuidador decide qué se ofrece y cuándo comer en función de sus señales internas de hambre y saciedad. Las relaciones emocionales con la comida también se forman en casa cuando la comida se utiliza como recompensa (si te portas bien, te daré un chocolate) o castigo (si no comes, no saldrás a jugar).

El niño aprende asociaciones poco saludables, es deseable relacionar la alimentación con aspectos positivos como el bienestar, la energía y el autocuidado. La formación de hábitos alimentarios está determinada por el entorno más cercano que influye en las decisiones relacionadas con la alimentación. Promover hábitos saludables no solo depende del conocimiento sobre nutrición, también las oportunidades y recursos disponibles para poner en práctica ese conocimiento (Loja et al., 2025).



Figura 1

La formación de hábitos alimentarios es responsabilidad del entorno más cercano: la familia



Fuente: elaboración propia.

1.3 El rol de los padres como modelo a seguir

Según Cabadiana Naranjo (2025) enseña que, en la primera infancia los padres tanto como los cuidadores son la principal fuente de aprendizaje social. Los infantes imitan palabras, gestos, rutinas y comportamientos observados en su entorno inmediato. La comida no es una excepción, muchas opciones y conductas alimentarias provienen de ejemplos familiares, si un niño observa cómo los adultos comen fruta de forma natural, beben agua con regularidad, además disfrutan de la comida casera, percibirá estas prácticas como normales. Por otro lado, si siente rechazo constante a las verduras u otros alimentos saludables, pero si observa un consumo excesivo de comida rápida o hábitos poco saludables es más probable que repita conductas similares.

Para los autores Gray et al., (2023) señalan que, existe una relación directa entre las prácticas parentales y el comportamiento infantil. Los niños suelen imitar las conductas observadas en los adultos, especialmente cuando estas se desarrollan de manera constante dentro del entorno familiar generando contextos de aprendizaje alimentario en el infante. Los padres desempeñan una función cultural, a través de la comida se reflejan tradiciones, recetas familiares, formas de convivencia y valoración de los productos locales.

Esto es particularmente importante en el contexto de América Latina y, específicamente, del Ecuador regiones que poseen gran una riqueza gastronómica basada en granos, frutas y verduras y productos tradiciones. En definitiva, los padres no solo alimentan físicamente a los infantes, sino que también les enseñan un modelo positivo en torno a los alimentos. Hablar de formar hábitos alimentarios positivos significa responsabilidad, perseverancia y conciencia del poder educativo del ejemplo.

Figura 2
Enseñar modelos positivos de alimentación



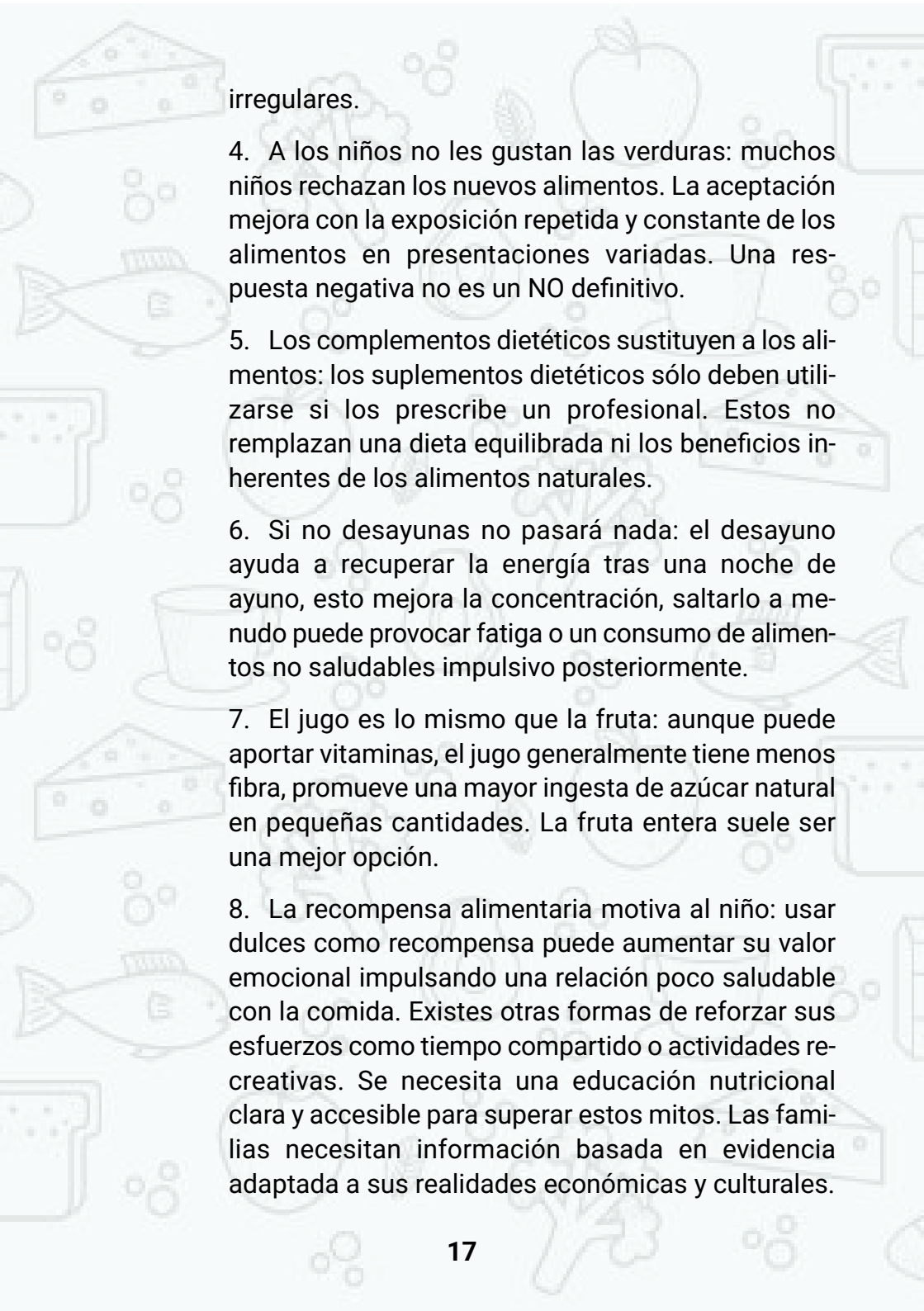
Fuente: elaboración propia.

1.4 Mitos y realidades sobre la nutrición infantil

En muchas familias, las creencias sobre cómo alimentar a los niños se transmiten de generación en generación, algunas recomendaciones tradicionales pueden resultar útiles pero otras creencias, sin evidencia científica, pueden afectar la salud de los infantes; identificar estos mitos es fundamental para facilitar decisión informadas. De Lucas et al., (2021) mencionan que, dentro de la alimentación y nutrición existe un incremento informativo, el cual no asegura que la sociedad pueda reconocer con claridad la información verificada y comprobada científicamente ante los mitos populares. Por consiguiente, resulta importante realizar el discernimiento de la información.

A continuación, se presentan los mitos y realidades comunes sobre la nutrición infantil:

1. Si el niño es gordo está sano: durante muchos años tener un gran peso se asoció con fuerza y buena salud; sin embargo, un niño con sobrepeso puede presentar metabolismos importantes para la salud, no depende del aspecto del cuerpo sino del adecuado crecimiento, actividad física y calidad de la nutrición.
2. Tienes que terminar todo lo que hay en tu plato: cada niño tiene necesidades diferentes, según la edad, el apetito, la actividad. Obligarle a terminar una comida puede desconcertar tus señales internas de saciedad, es preferible servir porciones adecuadas y dejar que el niño regule su consumo.
3. Las golosinas diarias no te harán daño si comes bien: el consumo frecuente de productos con alto contenido de azúcar, grasa y sodio puede desplazar los alimentos nutritivos, aumentar el riesgo de caries y contribuir a la obesidad. Estos alimentos deben ser



irregulares.

4. A los niños no les gustan las verduras: muchos niños rechazan los nuevos alimentos. La aceptación mejora con la exposición repetida y constante de los alimentos en presentaciones variadas. Una respuesta negativa no es un NO definitivo.

5. Los complementos dietéticos sustituyen a los alimentos: los suplementos dietéticos sólo deben utilizarse si los prescribe un profesional. Estos no rempazan una dieta equilibrada ni los beneficios inherentes de los alimentos naturales.

6. Si no desayunas no pasará nada: el desayuno ayuda a recuperar la energía tras una noche de ayuno, esto mejora la concentración, saltarlo a menudo puede provocar fatiga o un consumo de alimentos no saludables impulsivo posteriormente.

7. El jugo es lo mismo que la fruta: aunque puede aportar vitaminas, el jugo generalmente tiene menos fibra, promueve una mayor ingesta de azúcar natural en pequeñas cantidades. La fruta entera suele ser una mejor opción.

8. La recompensa alimentaria motiva al niño: usar dulces como recompensa puede aumentar su valor emocional impulsando una relación poco saludable con la comida. Existen otras formas de reforzar sus esfuerzos como tiempo compartido o actividades recreativas. Se necesita una educación nutricional clara y accesible para superar estos mitos. Las familias necesitan información basada en evidencia adaptada a sus realidades económicas y culturales.

CAPÍTULO II:

NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO: UNA RELACIÓN FUNDAMENTAL



2.1 Requerimientos nutricionales clave para niños (0-6 años)

La nutrición en la primera infancia constituye la piedra angular del desarrollo humano, debido que, durante los primeros seis años, el organismo experimenta una proliferación celular sin precedentes en la historia biológica del individuo. Por consiguiente, el aporte calórico y de micronutrientes debe ser sumamente preciso para evitar tanto el déficit nutricional como el exceso calórico, factores que impactan directamente en el crecimiento físico y cognitivo. Se ha diagnosticado que un balance inadecuado en esta etapa temprana, altera la programación metabólica de forma irreversible, incrementando la predisposición a patologías crónicas no transmisibles en la vida adulta, tales como la diabetes tipo 2 o la hipertensión.

Por lo tanto, Mejía (2025) menciona que, cuando se comprende este imperativo, se reconoce la calidad de la ingesta durante esta ventana de plasticidad fenotípica define la trayectoria de salud a largo plazo. En este sentido, la intervención oportuna no solo busca el crecimiento somático, sino también la protección del capital biológico y la optimización de las funciones neurovegetativas esenciales.

Tabla 1
Incorporación de requerimiento nutricionales según la etapa de crecimiento

Etapa de Crecimiento	Requerimiento Principal	Propósito Biológico
0 a 6 meses	Lactancia Exclusiva	Inmunidad y rápido crecimiento.
6 a 24 meses	Suplementación Nutricional	Incorporación de hierro y zinc.
2 a 6 años	Alimentación Familiar Balanceada	Formación de costumbres y vitalidad.

Fuente: (Romero y Bustillos 2024).

De acuerdo con este supuesto, es importante enfatizar que la lactancia materna exclusiva es el estándar de oro entre los 0 y 6 meses, según la Organización Mundial de la Salud (2023) enfatiza que, proporciona todos los lípidos y anticuerpos que necesita el recién nacido. Posteriormente, a partir de los seis meses, la introducción de sólidos debe ser gradual y guiada por una estricta selección de alimentos ricos en nutrientes, teniendo en cuenta que es fundamental un enfoque educativo por parte de la familia para limitar el consumo de azúcar refinada y productos altamente procesados durante la infancia.

Por consiguiente, la alimentación complementaria no debe interpretarse únicamente como una rutina diaria, sino más bien considerarla como una fase del aprendizaje sensorial en la que se forman los hábitos de alimentación saludable. En consecuencia, es responsabilidad del entorno inmediato crear hábitos sanos que prevengan la infección sistémica de bajo grado y, por tal razón, es importante asegurar que el recién nacido desarrolle un sistema inmunológico fuerte y un metabolismo eficiente en relación con los desafíos del entorno moderno (Romero y Bustillos, 2024).

2.2 Vitaminas y minerales esenciales: ¿Dónde encontrarlos?

La funcionalidad de los micronutrientes trasciende la simple suplementación, porque actúan como catalizadores en el metabolismo intermedio del infante. Específicamente el hierro, desempeña un papel fundamental en la síntesis de hemoglobina y en la disposición de arquitectura cerebral mediante la mielinización de los axones. Sin embargo, su eficiencia metabólica no es dispersa, se encuentra rigurosamente sujeta a la presencia de agentes facilitadores como lo es el ácido ascórbico. La educación nutricional que se lleva a cabo en el entorno familiar se convierte en un componente fundamental y estratégico para ayudar a prevenir la aparición de deficiencias nutricionales que, de no ser abordadas, podrían dar lugar a problemas significativos como trastornos del aprendizaje o una fatiga crónica que afecta el bienestar general (Roque, 2025).

Por otro lado, Quevedo y Rodríguez (2025) mencionan que, la bio-disponibilidad de los minerales, son absorbidos y utilizados por el organismo, está estrechamente relacionada con la inteligente combinación y elección de diferentes alimentos, las familias tienen la oportunidad de reducir de manera natural el riesgo de sufrir anemia ferropénica, una condición que resulta de la deficiencia de hierro y que puede tener consecuencias significativas para la salud. Esto, a su vez, contribuye a que pueda experimentar un rendimiento neuropsicológico óptimo a lo largo de toda su trayectoria escolar. Así, el equilibrio entre el aporte dietético y el fomento de hábitos recreativos saludables se consolida como el seguro de vida del desarrollo óseo infantil.

2.3 El impacto de la nutrición en el desarrollo físico y cognitivo

La conexión entre lo que un niño consume y cómo se desarrolla su mente es uno de los descubrimientos más importantes de los últimos años. Debido que el cerebro en el infante es un órgano sumamente activo, llega a consumir más de la mitad de la energía total que el cuerpo produce diariamente para poder crecer y aprender. En este sentido Navarro (2023) define que, la alimentación necesita de grasas saludables, como las que se encuentran en el pescado o las almendras, la capacidad de concentración y la agilidad mental pueden verse seriamente comprometidas.

Es importante entender que hay momentos claves en la infancia en los que el cerebro es como una esponja y su capacidad de formarse depende de recibir suficientes nutrientes. Por lo tanto, proporcionar una dieta variada ayuda al niño no sólo a crecer físicamente, sino que también garantiza que su intelecto tenga el combustible que necesita para alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida cotidiana. Por otro lado, Palencia (2025) menciona que a nivel físico los efectos de una alimentación deficiente no siempre son evidentes a simple vista, porque que el problema va más allá de la estatura o la delgadez.

En la actualidad, los especialistas advierten sobre un fenómeno engañoso: un niño puede presentar sobrepeso y, al mismo tiempo, sufrir una desnutrición severa si su dieta se basa en alimentos procesados o con exceso de azúcar. Este tipo de comidas aportan lo que conocemos como calorías vacías, que llenan al niño, pero no fortalecen sus defensas ni sus órganos, provocando una inflamación interna constante que daña su salud a largo plazo. En consecuencia, es vital que las familias dejen de ver el peso corporal como el único reflejo de bienestar y comiencen a priorizar la calidad de los ingredientes. El verdadero objetivo debe ser formar niños fuertes y resistentes, cuyo estado de salud se refleje en su energía y vitalidad, más que en un número sobre la báscula (Regalado, 2024).

Figura 3

Se deben formar niños fuertes donde su estado de salud refleje su energía y vitalidad



Fuente: elaboración propia.

Programación metabólica: consecuencias a largo plazo de la nutrición temprana

Lo que comemos durante el embarazo y los primeros dos años de vida funciona como un manual de instrucciones que en el cuerpo estará para siempre. Si en esta etapa hay un exceso de azúcares o falta de nutrientes esenciales, el cuerpo se programa para ahorrar energía de forma exagerada, lo que en el futuro facilita que la persona suba de peso con mucha facilidad. Según García y Chen (2024), estos primeros alimentos dejan una marca en nuestras células que decide cómo procesaremos las grasas y el azúcar cuando seamos adultos. No se trata solo de nutrición momentánea, sino de cómo se construye nuestra salud desde la raíz; si ese manual de instrucciones se escribe con mala calidad, el riesgo de sufrir enfermedades del corazón o diabetes aumenta drásticamente décadas después.

Dentro de las investigaciones de Arzúa et al., (2020) muestran que

dar alimentos muy procesados a bebés confunde su sistema de alerta, haciendo que el cuerpo pierda la capacidad natural de regular el hambre. Es como si estuviéramos ajustando mal el termostato de una casa desde el principio: el cuerpo siempre sentirá que le falta algo. Por eso, cuidar la dieta en los primeros mil días de vida no es solo para que el niño crezca sano hoy, sino para darle un metabolismo fuerte que sea capaz de protegerlo cuando sea un adulto. Es literalmente, la inversión en salud más importante que se puede hacer.

Análisis de la conducta alimentaria: factores biopsicosociales y autorregulación

Nuestra forma de comer no depende solo de la fuerza de voluntad, sino de una pelea constante entre nuestro cerebro, nuestras emociones y el entorno que nos rodea. Muchas veces comemos no porque tengamos hambre física, sino porque estamos estresados, tristes o porque la publicidad nos bombardea con comida que parece irresistible (Canals y Arija, 2022). Por otro lado, la mentalidad en la actualidad puede ser manipulado por la comida, lo que crea una gratificación instantánea tan fuerte que el reino de la lógica y el control se cierra. Esto explica por qué es tan difícil dejar de comer ciertos alimentos: nuestro sistema de recompensa exige más incluso cuando ya no necesitamos energía, rompiendo el freno natural que todos necesitamos para saber cuándo parar.

Además, el estrés de la vida diaria y la facilidad para conseguir comida barata y poco saludable complican nuestra capacidad de autorregulación. Cuando estamos bajo mucha presión, el cuerpo produce hormonas que nos piden alimentos grasos o dulces para sentir alivio rápido. López y Rodríguez (2024) señalan que aprender a comer bien hoy en día requiere más que saber qué alimentos son buenos; necesitamos aprender a manejar nuestras emociones y a ser conscientes de lo que sentimos mientras comemos. Si no entendemos que el hambre emocional es distinta al hambre real, es muy fácil caer en hábitos que dañan nuestra salud. Al final, comer bien es un equilibrio entre escuchar a nuestro cuerpo y aprender a poner límites en un mundo que nos invita a comer sin parar.

2.4 Señales de Alerta y Vigilancia Familiar: ¿Cuándo preocuparse por la alimentación?

Identificar cuándo debemos preocuparnos por la alimentación de los niños requiere que los padres y cuidadores presten atención a los cambios en el día a día. Más allá del hambre, síntomas como el desánimo constante, el mal humor excesivo o un cansancio que no se quita con el sueño suelen ser señales claras de que falta hierro en la sangre. De igual manera Castillo y Quincha (2025) destacan que, rechazan por completo grupos de

comida, como las verduras o las proteínas, no siempre es un simple berrinche, sino que podría ser el inicio de un trastorno alimentario que requiere apoyo. Por tal motivo, es fundamental acudir al pediatra ante cualquier cambio extraño en su peso o en su estatura, porque actuar a tiempo permite que el niño recupere su energía y siga creciendo con total normalidad sin afectar su bienestar.

Por otro lado, el hecho de que un niño se enferme de forma continua es una advertencia de que sus defensas no tienen la fuerza suficiente por el consumo de una dieta pobre. Nutrientes como el zinc y la vitamina A, son como un escudo protector para el cuerpo, y cuando estos faltan, los virus y bacterias entran con mucha más facilidad al organismo (Herrera y Michilena, 2024). Por lo tanto, si notamos que los resfriados o las infecciones son constantes, el primer paso no debe ser solo la medicina, sino revisar qué es lo que realmente está llegando a su plato cada día. En conclusión, la familia es el filtro más importante para detectar estos detalles a tiempo, pues un ajuste sencillo en la alimentación puede marcar la diferencia entre un niño que vive agotado y uno que crece sano, fuerte y feliz.

Figura 4

La familia es el filtro para detectar anomalías en el cuerpo del niño



Fuente: elaboración propia.



CAPÍTULO III:

DESMONTANDO MITOS Y MIEDOS ALIMENTARIOS



3.1 El miedo a los nuevos alimentos: estrategias para superarlo

En los primeros años de vida, es bastante habitual que los niños hagan “caras raras” o rechacen alimentos que nunca han probado. A esto se le conoce como neofobia alimentaria, y aunque a muchos padres les preocupa, en realidad es una etapa normal del desarrollo. No es que el niño sea “mañoso”, sino que, de alguna manera, su cuerpo está actuando con cautela frente a lo desconocido, como un mecanismo de protección. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), aceptar un alimento nuevo no ocurre de un día para otro. Más bien, es un proceso que necesita repetición y bastante paciencia. Aquí es donde el entorno familiar juega un papel clave. Y es que la casa es el primer lugar donde el niño aprende a relacionarse con la comida.

Diversos estudios de Varela y Méndez (2021) coinciden en algo interesante: un niño puede necesitar entre 8 y 15 intentos antes de aceptar un alimento nuevo. Sí, así como suena. Por ejemplo, si un niño rechaza el brócoli hoy, eso no significa que lo odiará siempre. Tal vez solo necesita verlo, olerlo, tocarlo varias veces antes de animarse a probarlo. Sin embargo, muchos padres se rinden demasiado pronto, y ahí es donde se pierde la oportunidad. Ahora bien, presionar al niño con frases como “si no comes, no hay postre” o castigarlo puede ser contraproducente. En lugar de ayudar, genera rechazo y una relación negativa con la comida que puede mantenerse con el tiempo.

Por otro lado, se ha demostrado la presencia de los padres es indispensable para que los niños disfruten de una ensalada o probar alimentos variados sin quejarse, esto es consecuencia de que ellos emiten ese comportamiento. Entonces, según investigaciones de la FAO (2020) destaca que, compartir la mesa en familia no solo mejora la alimentación, sino también fortalece los vínculos afectivos.

Asimismo, integrar a los niños en las tareas culinarias representa un factor determinante, tales como lavar frutas o mezclar ingredientes, donde estas actúan como un catalizador de su curiosidad natural. En consecuencia, el menor desarrolla un sentido de pertenencia hacia el alimento, lo que reduce su resistencia y estimula el deseo de probarlo. Por consecuencia, estas vivencias no solo modernizan sus hábitos alimentarios, sino que también consolidan pilares autónomos y la confianza en sí mismo (Cruz y Moreno, 2022).

No obstante, la aprobación de nuevos patrones alimenticios no depende únicamente del valor nutricional, sino de la experiencia que el infante

percibe durante el proceso. Las cualidades organolépticas del plato actúan como determinantes en la respuesta conductual, donde una presentación estratégica de los alimentos funciona como un facilitador de la curiosidad biológica. No obstante, este estímulo visual debe ser complementado por un ecosistema relacional óptimo; de este modo, un entorno carente de presiones externas favorece una impronta positiva hacia la comida. Si bien la neofobia es un fenómeno intrínseco al desarrollo evolutivo, el abordaje pedagógico que se implemente definirá si esta fase concluye como una transición natural o si se cristaliza en una aversión permanente (Díaz et al., 2021).

3.2 Alergias e intolerancias alimentarias: información para padres

A menudo se confunden las alergias alimentarias con las intolerancias, a pesar de que sus mecanismos biológicos son profundamente distintos. Mientras las primeras disparan una respuesta del sistema inmunológico las segundas se limitan a dificultades en el proceso digestivo del organismo. Por otro lado, comprender esta diferencia resulta vital puesto que un manejo erróneo podría poner en riesgo la salud del menor o derivar en la exclusión innecesaria de nutrientes esenciales. Por esta razón obtener un diagnóstico clínico certero es el paso fundamental antes de realizar cambios en la dieta. Tal como sostiene Tarazona (2021) el acceso a información clara y basada en evidencia científica representa siempre la mejor herramienta para el cuidado de los hijos.

Ante la desconfianza de investigaciones alérgicas resulta imperativo la intervención de un especialista para asegurar un diagnóstico diferencial preciso. Entonces Bajo estos lineamientos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022), establece que la necesidad de ejecutar evaluaciones clínicas exhaustivas y pruebas diagnósticas específicas orientadas a la identificación rigurosa de los alérgenos responsables. Esta formalidad clínica no solo atenúa riesgos sistémicos, sino que fundamenta la estructuración de un régimen dietético nutricionalmente equilibrado y seguro.

Por el contrario, las exaltaciones alimentarias se manifiestan eminentemente mediante síntomas gastrointestinal como dolor abdominal, meteorismo o cuadros diarreicos que si bien carecen de la gravedad de una anafilaxia exigen adaptaciones dietéticas estratégicas. En este contexto la intervención no debe derivar en una exclusión arbitraria de nutrientes sino en la implementación de alternativas que garanticen los requerimientos nutricionales del infante sin comprometer su integridad fisiológica (Dupont, 2026).





Figura 5

La intervención garantiza los requerimientos nutricionales del infante



Fuente: elaboración propia.

3.3 La verdad sobre los alimentos procesados y naturales

En la actualidad predomina una dicotomía simplista que cataloga los alimentos como beneficiosos o perjudiciales según su grado de procesamiento; no obstante, la realidad nutricional posee matices más complejos. Esta percepción polarizada suele inducir a interpretaciones erróneas que derivan en decisiones dietéticas inadecuadas. Al respecto Ríos et al. (2022) sostienen que, no todos los productos procesados poseen un impacto negativo en la salud siempre que su consumo sea moderado y se integre en un régimen equilibrado. Un claro ejemplo es la distinción técnica entre un lácteo fermentado o un cereal integral procesado frente a los productos ultra procesados los cuales presentan perfiles nutricionales diametralmente opuestos.

Sin perjuicio de lo anterior los alimentos de origen natural constituyen el pilar fundamental del desarrollo fisiológico. Grupos alimenticios como las frutas, verduras y legumbres aportan micronutrientes esenciales para el crecimiento por lo que Cruz et al., (2022) recomiendan su priorización durante la etapa pediátrica. En última instancia el enfoque académico sugiere trascender el etiquetado de los alimentos para centrarse en la variedad dietética. Una alimentación diversa no solo garantiza la cobertura de los requerimientos nutricionales, sino que previene el establecimiento de restricciones arbitrarias que podrían comprometer la relación psicológica y conductual del menor con su nutrición.

Figura 6

Una alimentación diversa garantiza los requerimientos nutricionales en los niños



Fuente: elaboración propia.

3.4 Manejo del consumo de azúcares

El consumo excesivo de azúcar en la población infantil representa una preocupación de salud pública legítima debido a su vinculación directa con patologías como la obesidad y la caries dental, las cuales se manifiestan a edades cada vez más tempranas. Al respecto, Calderón et al. (2022) sugieren la reducción drástica de azúcares libres, con especial énfasis en aquellos presentes en bebidas azucaradas y productos ultra procesados. Estas restricciones pueden parecer un poco complejas, pero existen varias estrategias que se pueden utilizar para realizar una transición efectiva y gradual.

Un ejemplo significativo, sería la sustitución de jugos artificiales por frutas frescas o agua. La Organización Panamericana de la Salud (2023) nos dice que, al consumir alternativas naturales acompañado de preparaciones caseras obviamos azúcares añadidos. De la misma manera, el entorno familiar se prioriza como el espacio perfecto para fomentar una buena educación alimenticia, ya que, cuando los niños se desarrollan en un ambiente con múltiples opciones saludables, adquieren mayor conciencia con respecto a sus hábitos. En consecuencia, el enfoque pedagógico no debe centrarse en la prohibición, sino en la enseñanza y el acompañamiento continuo.

CAPÍTULO IV:

EL PLATO IDEAL: COMBINANDO ALIMENTOS PARA EL DESARROLLO DEL NIÑO



4.1 La pirámide alimenticia adaptada a la primera infancia

La pirámide alimenticia requiere una interpretación crítica cuando se aplica a la primera infancia, puesto que los requerimientos metabólicos para esta etapa son significativamente más dinámicos que en la adultez. Por lo tanto, durante los primeros cinco años se puede evidenciar que el organismo del niño experimenta una proliferación celular acelerada y un desarrollo neurocognitivo que demanda una densidad nutricional superior. Según los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud (2020), la base de esta estructura no solo debe contemplar la energía proveniente de carbohidratos complejos, sino que debe priorizar la biodisponibilidad de micronutrientes esenciales.

Por lo tanto, la adaptación pedagógica de este modelo para las familias debe enfatizar que cada estrato de la pirámide cumple una función plástica y reguladora específica, con el fin de evitar la visión simple con el propósito de impedir la maduración de sistemas orgánicos fundamentales (Academia Americana de Pediatría, 2023). Por otro lado, la implementación de este esquema en el hogar debe considerar la jerarquía de los macronutrientes, donde las proteínas de alto valor biológico y las grasas saludables ocupan un lugar central.

Por ello, una pirámide adaptada debe instruir a los cuidadores sobre la inclusión de ácidos grasos esenciales que a menudo se omiten por temor a la obesidad. Dentro del estudio de Abreu (2022), menciona que la rama de la investigación se ha identificado que la nutrición pediátrica sugiere que el equilibrio en esta etapa no es estático, sino que fluctúa según el ritmo de crecimiento del niño, entonces, esto implica que la educación familiar debe estar orientada a reconocer que los carbohidratos de absorción lenta proporcionan el combustible sostenido necesario para la exploración motora, mientras que las vitaminas y minerales actúan como catalizadores en procesos enzimáticos críticos para el sistema inmunológico.

Por ende, la cúspide de la pirámide donde se sitúan los productos ultra procesados y azúcares refinados, debe presentarse bajo un enfoque de exclusión o consumo mínimo excepcional dentro del entorno familiar (Casanueva et al., 2021). La evidencia científica contemporánea resalta que la exposición temprana a edulcorantes artificiales y azúcares añadidos altera el umbral del gusto y predispone al infante a enfermedades crónicas no transmisibles en la etapa adulta. Entonces, el modelo visual se convierte en una guía práctica que garantiza que la ingesta diaria sea una representación de las necesidades biológicas reales del niño, fomentando un desarrollo lineal y equilibrado conforme a las pautas internacionales de salud.

4.2 Ideas creativas para un menú semanal balanceado

El diseño de un menú semanal para la primera infancia trasciende la simple planificación de comidas; constituye una estrategia pedagógica de intervención nutricional que debe ser visualmente atractiva y nutricionalmente completa. Según Manzano (2025) enfatiza que, la creatividad en la cocina familiar permite que los alimentos con texturas o sabores complejos, como ciertos vegetales amargos o legumbres, sean aceptados mediante técnicas de presentación y combinación de colores.

Según investigaciones sobre la psicología del consumo infantil, el modo estético en que se colocan los alimentos en el plato tiene un efecto directo sobre la disposición del niño para probar nuevos ingredientes. Por lo tanto, el menú tiene que organizarse alternando los grupos de alimentos para asegurar una rotación continua de nutrientes. Esta estrategia permite, prevenir la monotonía en la alimentación, la cual frecuentemente lleva a carencias específicas y al rechazo de grupos alimentarios fundamentales para el desarrollo (Ramírez y Castro, 2021).

La clave de una dieta familiar equilibrada reside en el conocimiento sobre la estacionalidad de los alimentos y el aprovechamiento de proteico de los mismos. Podemos innovar en la cocina incorporando purés vegetales vibrantes que sirvan como aderezo natural para cereales y proteínas. Diversas investigaciones como las de Ruiz et al., (2023) indican que la nutrición subraya que la organización previa de las comidas es el mejor antídoto contra el consumo de productos ultra procesados, los cuales suelen carecer de los estándares nutricionales necesarios para el bienestar del hogar.

Se determina que en el momento que incluye a los niños en la elección de los ingredientes o en tareas menores de preparación, se promueve una relación positiva con los alimentos; esto convierte el hecho de alimentarse en una experiencia educativa que fortalece tanto la curiosidad sensorial como la autonomía, factores esenciales para mantener un comportamiento alimentario saludable a largo plazo.



Figura 7

La estructura del menú influye en la distribución calórica de los alimentos



Fuente: elaboración propia.

Además, para evitar que el niño se irrite o se fatigue y para mantener los niveles de glucemia estables, la estructura del menú tiene que incluir una distribución de la densidad calórica en diferentes comidas al día. La incorporación de refrigerios saludables, que están constituidos por frutas frescas y semillas molidas, complementa las tres comidas vitales y asegura un suministro adecuado de potencia para mantener una circulación intestinal óptimo (Zapata et al., 2026).

De acuerdo con Aguilar (2024), señala que la flexibilidad de los especialistas en nutrición infantil dentro del diseño del menú. Esta adaptabilidad permite que el plan alimentario se adecúe a los cambiantes requerimientos nutricionales del niño sin sacrificar la calidad. Por consiguiente, la creatividad aplicada al menú semanal actúa como un puente entre la teoría nutricional y la práctica cotidiana, facilitando que las familias adopten hábitos sostenibles que protejan la salud del niño durante toda su vida.

4.3 La importancia de la variedad en cada comida

Para garantizar la ingesta total de fitonutrientes y antioxidantes que no están presentes en un solo tipo de alimento, es importante tener variedad en los alimentos. La diversidad en la alimentación no solo tiene una intención nutricional durante los primeros años de vida, sino que es esencial para el desarrollo gustativo y prevenir la neofobia alimentaria (Piñarete y Figueiroa, 2024). Por otro lado, el niño a una amplia gama de olores, texturas y sabores estimula el sistema olfativo y los quimiorreceptores de la lengua, donde estas favorece un tránsito gradual hacia una dieta variada para adultos. Esto se relaciona directamente con una respuesta inmunológica más robusta y una prevalencia reducida de alergias.

Desde un punto de vista bioquímico, la diversidad asegura que se satisfagan las sinergias nutricionales, como por ejemplo la asimilación de hierro no hemo, que es mejorada por la presencia de vitamina C en el mismo consumo. Un método educativo orientado a la familia tiene que destacar que un plato monocromático generalmente señala una falta de diversidad química, lo cual podría poner en peligro procesos metabólicos fundamentales. Por lo tanto, la intervención tiene que guiar a los padres para que "pinten" el plato con alimentos de diferentes grupos y garanticen que cada comida sea una ocasión inigualable para robustecer la estructura biológica del niño (Gómez et al., 2023).

Asimismo, una dieta variada ayuda a establecer costumbres de alimentación que funcionan como factores de protección contra la obesidad en los niños, entonces, la diversificación de las fuentes de energía fomenta una medida del apetito más eficaz y previene el consumo descomunal de un solo elemento. Por lo que, los especialistas en pediatría argumentan que el entorno familiar constituye el laboratorio esencial donde se determinan estas preferencias; si la variedad de alimentos es limitada o el niño buscará satisfacción en sabores sencillos y muy agradables. Por ende, la educación nutricional debe destacar que la complejidad del plato equivale a salud, incentivando a las familias a explorar ingredientes locales y variados que beneficien no solo al organismo infantil, sino también a su cultura alimentaria y su capacidad para valorar los sabores (Organización Mundial de la Salud, 2020).

4.4 Hidratación: más allá del agua

La hidratación en la primera infancia es un componente crítico que frecuentemente se subestima en las intervenciones nutricionales. Un estado de hidratación óptimo es indispensable para la termorregulación, el transporte de nutrientes y la función cognitiva, incluyendo la atención y la memoria de corto plazo. Sin embargo, la idea de hidratación debería ampliarse más allá del consumo de agua potable, incluyendo también la ingesta de alimentos sólidos con alto contenido de humedad. Diferentes informes de entidades vinculadas a la salud infantil, destacan que una parte significativa del aporte hídrico diario, debe provenir de frutas y verduras frescas que, a su vez, aportan electrolitos y vitaminas hidrosolubles, las que ayudan a mantener el equilibrio osmótico celular (Rodríguez et al., 2023).

Por otro lado, se debe quitar la creencia de que el agua pura puede ser reemplazada por zumos naturales de frutas, bebidas azucaradas o incluso jugos industriales. Aunque sean líquidos, estas bebidas contienen altos niveles de azúcar que pueden provocar una deshidratación celular extravagante y fomentar la aparición de caries dentales y trastornos metabólicos en edades tempranas. Entonces, la educación en el hogar debe enfocarse en instruir a los custodios para que sean capaces de reconocer las sutiles señales de deshidratación en los niños, las cuales muchas veces se confunden con la fatiga. Al alentar el consumo de agua como la única bebida, se enseña a los niños a disfrutar de la pureza y la neutralidad, lo que previene que dependan de sabores dulces para saciar su sed, una costumbre que es complicado cambiar en fases posteriores del desarrollo (Fernández-García et al., 2025).

Figura 8

El agua pura no debe ser reemplazada por jugos naturales



Fuente: elaboración propia.

De esta forma, hay opciones saludables que son capaces de complementar la hidratación sin la necesidad de usar aditivos químicos. Por ejemplo, las infusiones de hierbas con cafeína o el agua aromatizada naturalmente con rodajas de cítricos. Estas alternativas posibilitan brindar diversidad sensorial sin poner en riesgo la salud renal o la homeostasis de los niños. La literatura académica enfatiza que la instrucción acerca de la hidratación debe ser completa, tratando tanto la calidad como la cantidad de los líquidos ingeridos. Incorporando este conocimiento a la dinámica familiar, se garantiza que el niño se desarrolle en un entorno donde la hidratación es considerada una función esencial y no simplemente una reacción a la sed extrema, asegurando de esta manera el soporte fisiológico requerido para todas las funciones biológicas del crecimiento (Ortiz y Hidalgo, 2023).

CAPÍTULO V:

COMPORTAMIENTOS ALIMENTARIOS: ENTENDIENDO A TU HIJO



5.1 El abordaje de la selectividad alimentaria en la infancia

El rechazo de alimentos en la infancia es mucho más común de lo que habitualmente se piensa, aunque esta realidad no evita que los padres experimenten una profunda preocupación cuando sus hijos muestran reticencia al momento de comer. Resulta sencillo sentirse inquieto y frustrado al observar que la menor aparta el plato o manifiesta abiertamente que algo no le gusta sin siquiera otorgarle una oportunidad de probarlo. Sin embargo, es fundamental tener presente que esta conducta forma parte integral de un proceso de desarrollo normal y esperado en las primeras etapas de vida. Durante estos años, los niños construyen sus preferencias de manera gradual, guiados por los estímulos visuales, táctiles y las experiencias que observan en su entorno hogareño (Hernández, 2026).

Según lo explican Bustos et al. (2021), intervienen diversos factores biológicos, sociales y hasta culturales que influyen directamente en la manera en que cada niño percibe los alimentos, lo cual explica con claridad por qué algunos aceptan los cambios rápidamente mientras otros requieren mucho más tiempo. Así, la llamada selectividad alimentaria debe entenderse como una fase natural del crecimiento y no como un problema de comportamiento en sí mismo que requiera medidas drásticas.

Ahora bien, frente a esta situación cotidiana, muchos adultos reaccionan con insistencia, repetición de frases o incluso mediante el uso de presión, bajo la creencia errónea de que esta será la vía para que el niño finalmente acepte ingerir los alimentos. No obstante, en la práctica ocurre justamente lo contrario a lo esperado por los padres. Como señalan Scaglioni et al. (2021), ejercer presión o forzar al menor puede derivar en un rechazo más acentuado, malestar físico y una relación tensa o conflictiva con el acto de comer. Por esta razón, en lugar de convertir la hora de la comida en una batalla campal diaria, conviene optar siempre por una exposición tranquila, paciente y repetida de los nuevos ingredientes.

Según Hernández (2026) a veces, un niño necesita ver el mismo alimento servido varias veces en su mesa antes de sentirse emocionalmente seguro para decidirse a probarlo por voluntad propia. Puede parecer un proceso lento y tedioso para los adultos, pero es un camino natural que debe

respetarse. Respetar su ritmo personal no solo reduce los conflictos innecesarios en el hogar, sino que también ayuda a construir una relación mucho más sana, estable y duradera con la alimentación.

Además, debemos considerar que no todo se trata exclusivamente del sabor del alimento, ya que muchas veces el problema reside en cómo se ve o se siente el producto en la boca. La textura, el color o incluso el aroma pueden influir en la aceptación del niño mucho más de lo que los padres somos capaces de imaginar inicialmente. En esta línea de pensamiento, Maiz et al. (2021) destacan que los niños son especialmente sensibles a estos aspectos sensoriales antes de considerar si el alimento es apetitoso o no. Por esta razón, realizar pequeños cambios en la preparación puede marcar una diferencia sustancial en la respuesta del pequeño. Por ejemplo, cortar una fruta en formas divertidas o presentar los ingredientes de una manera mucho más atractiva puede despertar una curiosidad genuina que facilite el primer acercamiento.

No se trata de aplicar magia en la cocina, sino de brindar una ayuda estratégica que simplifique el proceso. Poco a poco, este tipo de técnicas permiten que el niño se acerque al alimento sin sentirse obligado ni presionado, lo cual cambia completamente su experiencia sensorial y mejora su disposición frente a nuevos platos. Por otro lado, el ambiente familiar que se vive en casa tiene un peso enorme en el éxito de este proceso, pues los niños actúan como observadores constantes de todo lo que ocurre a su alrededor. Si los menores ven a sus padres comer con naturalidad, probar cosas nuevas y disfrutar de los alimentos, es significativamente más probable que terminen imitando ese comportamiento positivo en el futuro cercano.

Además, el simple hecho de compartir la mesa en un ambiente relajado, sin discusiones ni tensiones marcadas, hace que el momento sea mucho más agradable para todos los integrantes. Como mencionan Torres (2024), estas experiencias compartidas construyen asociaciones afectivas positivas que pueden acompañar al niño durante muchos años de su vida. Al final del día, el objetivo central no es únicamente enfocarse en lo que se ingiere, sino en valorar profundamente cómo se vive ese momento tan especial. Crear un entorno de paz y convivencia permite que la comida deje de ser un trámite para convertirse en un espacio de conexión familiar donde el bienestar emocional del menor es la mayor prioridad.

5.2 El papel de las emociones en la alimentación

Comer no es solo una necesidad física que debemos cubrir, y esto se nota de manera especial durante toda la etapa de la infancia. Detrás de cada comida existen emociones, recuerdos y experiencias acumuladas que influyen en el comportamiento del niño mucho más de lo que parece a simple vista. Según señalan Nazar et al. (2022) desde que son muy pequeños los niños comienzan a relacionar la comida con momentos agradables o incómodos, todo ello dependiendo directamente de lo que viven en su hogar día tras día. De esta manera, el estar en un espacio armonioso y tranquilo va a favorecer la aceptación de varios alimentos, en cambio un ambiente tenso puede provocar rechazo por parte del infante.

Al intentar comprender este método básico va a cambiar la forma en la que vemos la alimentación. No se trata solo de que el infante coma de manera obligada, sino de ver cómo realmente se siente al hacerlo. Las emociones son un factor decisivo para que este proceso de nutrición sea realizado exitosamente, tornándose en una pieza fundamental para que el niño pueda desarrollar actitudes positivas frente a su salud física. Por ejemplo, cuando existe presión, regaños o discusiones constantes en la mesa, el niño puede empezar a asociar la experiencia de comer con algo negativo o punitivo. Y es evidente que eso se refleja negativamente en su comportamiento durante las comidas (Juárez, 2025).

Tal como señalan Pérez et al. (2021) obligar a comer o utilizar la comida como un premio ante un buen acto o un castigo ante una falta puede afectar seriamente la forma en que el niño percibe los alimentos a largo plazo. Poco a poco, el menor deja de escuchar las señales de su propio cuerpo y empieza a comer por una obligación externa o, en el peor de los casos, a rechazar absolutamente todo lo que se le ofrece. Por esta razón, más que insistir con autoritarismo, resulta mucho mejor acompañar al niño en su proceso de descubrimiento. Crear un espacio donde el menor se sienta seguro y tranquilo hace una diferencia abismal, incluso cuando a veces no podamos notar los resultados de manera inmediata, pues estamos sembrando hábitos que fortalecerán su autonomía.

También ocurre algo sumamente interesante: las emociones influyen directamente en la cantidad de alimento que consumen los niños en su día a día. Algunos niños tienden a comer mucho más cuando se sienten aburridos o tristes buscando un consuelo, mientras que otros, en situaciones similares, pierden el apetito por completo. Ríos et al., (2022) explican que, este fenómeno demuestra que la alimentación no siempre responde a la presencia de hambre real, sino también a la gestión de lo que el niño siente en un momento dado. Es por esto que muy importante ver y analizar con atención el fondo de sus conductas.

Muchas veces se detecta que detrás de una demanda constante de alimentos, existen una gran necesidad de atención y compañía por parte de

los padres. Lejos de responder con alimentos, cuando lo piden, podemos alternar con situaciones validas como conversar, jugar juntos o solo compartir un momento de calidez. Según Vanegas (2025), cuando atendemos sus faltas de afecto, se reduce en gran parte su dependencia emocional hacia las comidas como única distracción o refugio. Aquí el estado familiar se convierte nuevamente la pieza fundamental para conseguir un desarrollo saludable. Cuando se come en familia, todos juntos, se conversa de forma amena y se evitan distracciones como la televisión y el celular, crea un impacto muy especial en la salud del niño.

La Organización Panamericana de la Salud (2023) indican la importancia de ciertos espacios de convivencia para poder construir hábitos saludables que permanezcan. Al asociar los alimentos con momentos amenos, junto a su familia, todo va a cambiar de una forma más positiva. La acción de comer dejará de ser una obligación para convertirse en una experiencia hermosa que nutre las emociones del niño. Esta unión de alimentación y afecto es lo que hace que el infante vea la hora de comer como una parte placentera del día, en su vida cotidiana.

Figura 9

Espacios de convivencia a la hora de comer construye hábitos saludables



Fuente: elaboración propia.

5.3 Estableciendo rutinas y horarios de comida

Las rutinas, aunque en ocasiones puedan parecer demasiado estrictas para algunas familias, en realidad brindan una sensación de seguridad necesaria, especialmente durante la infancia. Tener horarios definidos y constantes para realizar las comidas ayuda a que el niño comprenda cuándo es el momento indicado para comer y cuándo no, lo cual organiza su día. Según lo expuesto por la FAO et al. (2022) esta estructura favorece que el menor aprenda a reconocer sus propias señales internas de hambre y saciedad, algo que es fundamental para lograr una alimentación equilibrada a largo plazo.

Además, saber qué esperar durante el día le otorga al niño una tranquilidad valiosa. No es lo mismo comer de manera errática cuando se puede, que contar con un momento claro y predecible para hacerlo. Esa estructura, aunque parezca sencilla y cotidiana, marca una diferencia notable en el bienestar del niño. Al otorgar orden a su alimentación, le estamos dando herramientas para que entienda el funcionamiento de su propio organismo, lo cual reduce la ansiedad y mejora su disposición ante los alimentos servidos en el plato (Rojas et al., 2024).

Cuando no existen horarios definidos, suele aparecer el desorden en la alimentación. Esto se traduce frecuentemente en picoteos constantes entre horas, poco apetito a la hora de las comidas principales o incluso el rechazo rotundo de alimentos más nutritivos. Calderón Herrera et al. (2022) advierten que estos hábitos poco saludables pueden afectar seriamente el estado nutricional del menor si se mantienen en el tiempo de forma constante. Y es que, sin darnos cuenta, el niño puede empezar a depender excesivamente de snacks rápidos en lugar de comidas completas que aporten todos los nutrientes necesarios.

Por este motivo, establecer rutinas de alimentación no es solo una cuestión de organización doméstica, sino una forma directa de cuidar su salud integral. Poco a poco, estas prácticas se convierten en hábitos sólidos que acompañan al niño durante todo su crecimiento. Al consolidar esta estructura, ayudamos a que el sistema digestivo y el metabolismo del menor funcionen de manera armoniosa, estableciendo una base saludable que será muy difícil de romper en las etapas futuras de su vida (Borbor et al., 2025).

El lugar y la forma en que se come, también influyen mucho más de lo que a veces imaginamos. Comer frente a una pantalla encendida o en medio del ruido constante de la casa hace que el niño no preste la atención necesaria a lo que está ingiriendo en ese momento. Como explican Ríos et al. (2022), este comportamiento dificulta que el menor pueda reconocer cuándo está satisfecho, ignorando así las señales de saciedad. En cambio, un espacio tranquilo permite que el niño se concentre plenamente en la comida y en la experiencia de alimentarse.

Algo tan simple como sentarse juntos a la mesa puede mejorar drásticamente la calidad de la experiencia. Rojas et al. (2024) dicen que, no se trata de buscar la perfección absoluta, sino de crear un ambiente mucho más consciente y presente. Al eliminar distracciones visuales y auditivas, fomentamos que el acto de comer sea un proceso de aprendizaje donde el niño se conecta con sus sentidos, valorando los colores, texturas y sabores de los alimentos que se le proporcionan.

De esta forma, debemos tener claro que las rutinas no deben ser rígidas o inamovibles. La vida familiar suele cambiar constantemente, y es completamente normal que no siempre todo salga igual cada día. Bustos et al. (2021) destacan que, la clave del éxito radica en encontrar un equilibrio saludable entre la constancia de las normas y la flexibilidad necesaria ante los imprevistos. Adaptarse a las circunstancias sin perder la estructura fundamental permite que el niño se sienta seguro sin sentirse presionado por horarios inflexibles que generen estrés.

Al final, lo verdaderamente importante no es cumplir un horario exacto al pie de la letra todos los días, sino mantener una base de orden que le proporcione estabilidad al menor. Al combinar disciplina con empatía, facilitamos que el niño vea el momento de la comida como un pilar fundamental de su día, logrando así que se adapte con mayor facilidad a cualquier cambio sin perder de vista los beneficios de comer a sus horas.

5.4 Fomentando la autonomía y la elección saludable

Por otro lado, Maiz et al. (2021) indican que los infantes pueden elegir entre varias opciones saludables, esto hará que aumente su interés por la comida de forma notoria. No es lo mismo imponer que dejar que el menor participe de manera activa en las elecciones de los alimentos. Por ejemplo, si se deja que el niño pueda escoger entre varios tipos de frutas o que decida con qué acompañar la comida, puede que se vea como algo pequeño, pero es un gran impacto para su actitud y sus emociones. Al sentirse involucrado, el menor desarrolla un mayor compromiso con lo que consume, lo cual es la base para que en el futuro sea él mismo quien busque y elija alternativas más saludables para su dieta diaria.

Además, involucrarlos directamente en la cocina puede cambiar completamente su actitud hacia los nuevos alimentos. Lavar una fruta, mezclar ingredientes en un bol o ayudar a servir la mesa hace que el alimento deje de ser algo ajeno o extraño. Como explican Cruz et al. (2022), estas experiencias despiertan la curiosidad infantil y mejoran significativamente la relación afectiva con la comida. Resulta curioso cómo algo tan simple y cotidiano puede hacer que un niño quiera probar finalmente lo que antes rechazaba con determinación.

Y es que cuando participa, el niño siente que ese alimento también le pertenece de alguna manera, lo cual reduce el miedo a lo desconocido. Eso sí, toda autonomía requiere límites claros establecidos por los adultos.

No se trata de que el niño decida absolutamente todo, sino de encontrar el equilibrio justo donde el menor se sienta empoderado dentro de un marco de salud que los padres supervisan cuidadosamente para garantizar su correcto crecimiento.

Los padres ofrecen siempre opciones saludables y variadas, y el niño decide cuánto ingerir de cada una. Para Scaglioni et al. (2021) destacan que esto favorece la autorregulación y reduce los conflictos durante la comida. Así, el niño aprende a escuchar su propio cuerpo, identificando cuándo tiene hambre real y cuándo ya está satisfecho, algo que será una herramienta clave a lo largo de toda su vida. Finalmente, enseñar a elegir bien no se logra con reglas estrictas, sino con el ejemplo diario.

Nazar et al. (2022) expresa que los niños aprenden principalmente observando lo que hacemos los adultos. Si ven hábitos saludables en casa, es mucho más probable que terminen adoptándolos de manera natural. Con el paso del tiempo, estas pequeñas decisiones de autonomía se transforman en costumbres arraigadas. Y ahí está el verdadero objetivo: que el niño construya una relación equilibrada, consciente y natural con la comida, transformando cada bocado en una oportunidad para aprender sobre su salud y bienestar personal.

Figura 10

Los niños aprenden observando lo que hacen los adultos



Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO VI:

COMIDAS DIVERTIDAS Y NUTRITIVAS: ¡A COCINAR EN FAMILIA!



6.1 Recetas sencillas y saludables para el desayuno, almuerzo y cena

La rutina matutina se beneficia enormemente de preparaciones dinámicas como los panqueques de avena con plátano o los huevos revueltos con vegetales picados finamente. Estas contribuciones solo proporcionan la energía continua que los menores requieren para sus actividades diarias, sino que también facilitan la aceptación de nuevos sabores desde las primeras horas del día. Por otro lado, se considera que cuando las familias priorizan ingredientes naturales evitan el cansancio matutino y mejoran el rendimiento cognitivo forma natural (Aguilar Solís, 2024).

De acuerdo con Martínez (2022), la planificación estructurada de los desayunos familiares reduce significativamente la ingesta de azúcares refinados y fomenta hábitos que perduran hasta la adultez. De esta manera, la cocina matutina debe ser un espacio ágil donde los nutrientes esenciales como la fibra y las grasas saludables se combinen con texturas suaves que sean fáciles de digerir para el estómago en crecimiento. Por ende, desde que amanece los padres tienen la responsabilidad de los niños estén cubiertas por completo disminuyendo la ansiedad por comer a deshoras alimentos procesados.

Por otro lado, Harrar (2025), indica que la comida que se da al medio día y en la cena es el enfoque pedagógico que se centra en la variedad cromática y la combinación equilibrada de nutrientes esenciales. Sin embargo, identificar estos platos que incluyan proteínas como el pollo desmenuzado junto con purés de legumbres y arroz integral transforma la hora de comer en una experiencia sensorial agradable. De la misma forma, las cenas por su parte deben ser más ligeras, pero igualmente nutritivas optando por cremas de verduras o filetes de pescado al horno que favorezcan una digestión adecuada antes del descanso nocturno. Además, introducir alimentos de origen vegetal preparados con métodos de cocción sencillos como el vapor o el horneado preserva las vitaminas críticas para el sistema inmunitario.

Como señala López (2023), la exposición repetida a recetas saludables presentadas de forma armónica es la estrategia más eficaz para combatir el rechazo alimentario infantil. Esto significa que la perseverancia de los padres al servir vegetales en diferentes formatos visuales debilita la resistencia natural que muestran los niños hacia lo desconocido. La cena se consolida entonces como el cierre perfecto de una jornada de aprendizaje nutricional donde la calma y el equilibrio en las porciones preparan el cuerpo para la regeneración celular durante el sueño.

Cabe recalcar que, las tres comidas principales deben comprenderse por un asunto educativo continuo que va a requerir paciencia del entorno familiar. Hay que adaptar los alimentos que son destinados a los adultos en texturas y porciones adecuadas para los infantes ya que garantizan una alimentación apropiada y segura. Esto más que nada previene episodios desastrosos como lo son el atragantamiento y favorece un proceso de masticación más adecuada según la edad del niño, el cual es fundamental para el desarrollo maxilofacial durante su infancia. De manera similar, la incorporación de hierbas aromáticas y especias naturales, tales como el tomillo y el orégano, constituye una alternativa saludable en comparación con el uso excesivo de sal refinada (Espín, 2025).

De manera similar, establecer horarios regulares para las comidas contribuye a la creación de rutinas estables, lo que proporciona una sensación de seguridad emocional a los niños y reduce factores de estrés que podrían influir negativamente en la dinámica alimentaria familiar. En este ámbito particular, Benítez (2024), argumenta que la consistencia en los horarios y la calidad del entorno durante las comidas principales contribuyen de manera significativa a la mejora del microbiota intestinal en la población infantil. Al convertir el desayuno el almuerzo y la cena en rituales predecibles se minimizan las conductas disruptivas y se maximiza el aprovechamiento biológico de cada uno de los nutrientes ingeridos diariamente por el menor.

6.2 Snacks inteligentes: opciones para media mañana y media tarde

Las meriendas entre comidas principales representan una oportunidad estratégica para complementar la densidad nutricional requerida en la etapa del crecimiento temprano. Entonces, lejos de recurrir a productos ultra procesados que saturan el paladar infantil con aditivos artificiales los padres pueden implementar alternativas naturales y refrescantes como, por ejemplo, los bastones de zanahoria con humus casero o las rodajas de manzana con una capa ligera de crema de cacahuete natural son excelentes de combinaciones equilibradas. Estos alimentos intermedios sirven para reponer las reservas de glucógeno que los niños agotan rápidamente debido a su constante actividad física y exploración ambiental (Barranzuela Beltrán, 2024).

Según exponen Ramírez y Castro (2022), los refrigerios planificados a media mañana estabilizan los niveles de glucosa en la sangre mejorando notablemente la concentración y el estado anímico de los infantes. Por tal razón, para controlar la dosificación de estas meriendas pueden evitar que los pequeños lleguen al almuerzo con un hambre voraz lo que usualmente





desencadena irritabilidad y berrinches en la mesa. Entonces, mediante estos métodos se acostumbra el organismo a recibir pequeñas dosis de nutrientes de alta calidad el sistema digestivo trabaja de manera óptima y el metabolismo infantil se mantiene saludable y activo.

La invención culinaria se transforma en un elemento fundamental al ofrecer opciones que responden productos de confitería comerciales, a lo que mantienen un enfoque íntegramente saludable. Zuluaga Santafé (2026) menciona que, los helados artesanales elaborados a partir de yogur natural y frutas congeladas, junto con las galletas de avena que contienen ingredientes naturales, representan alternativas saludables y apetecibles para la alimentación infantil. Estas alternativas facilitan la presentación de comidas nutritivas sin comprometer el placer sensorial, al mismo tiempo que fomentan la incorporación de ingredientes más saludables en las prácticas dietéticas diarias. Estas preparaciones aportan fibra dietética y calcio esencial para el fortalecimiento óseo sin la necesidad de añadir endulzantes químicos que alteren el umbral del gusto.

La meta es transformar el concepto de merienda en un momento entretenido donde los colores de las frutas frescas estimulen el apetito de forma orgánica. Tal como afirma Silva (2024), el uso de snacks inteligentes redirige la conducta alimentaria hacia elecciones conscientes disminuyendo la ansiedad por consumir alimentos densamente calóricos. Entonces, esta ofrece alternativas saludables en un horario fijo ayuda a estructurar el reloj biológico del niño enseñándole a reconocer las señales reales de saciedad y hambre. De este modo los refrigerios vespertinos dejan de ser un simple pasatiempo para convertirse en una verdadera herramienta educativa que fortalece la salud nutricional del hogar.

La correcta integración de los refrigerios en la rutina diaria demanda que los padres aprendan a diferenciar la verdadera necesidad fisiológica del aburrimiento emocional infantil. Barranzuela Beltrán (2024), frecuentemente los niños solicitan alimentos cuando experimentan inactividad o frustración por lo que ofrecer agua simple o una porción pequeña de semillas trituradas resulta una respuesta sumamente adecuada. Por ende, organizar la despensa familiar colocando las opciones saludables al alcance visual de los infantes promueve la autonomía y la capacidad de elección informada bajo la supervisión de un adulto responsable.

La meta a largo plazo es desvincular el consumo de comida rápida de los momentos de ocio consolidando snacks basados en alimentos enteros y mínimamente procesados. Al respecto Vargas , puntualiza que la sustitución definitiva de los empaques comerciales por meriendas elaboradas en casa reduce de forma contundente los índices de adiposidad y protege la dentición infantil de las caries. Así cada pequeña porción de comida que el niño recibe entre los platos fuertes se consolida como un soporte biológico vital para su desarrollo psicomotor y su bienestar físico general.

6.3 Involucrando a los niños en la preparación de alimentos

La cocina doméstica se transforma en un ambiente de aprendizaje interactivo al facilitar que los niños tengan la oportunidad de seleccionar y manipular los ingredientes. La delegación de actividades seguras y adecuadas a su edad, tales como lavar hojas de lechuga, desgranar guisantes o mezclar masas tiernas, contribuye al desarrollo de su autonomía y habilidades motoras. Esta inclusión no solo minimiza la neofobia alimentaria, sino que también fomenta un interés genuino por investigar el origen de los alimentos que se consumen cotidianamente. La participación activa de los niños en el proceso de preparación de alimentos fomenta una disposición más positiva hacia la alimentación. La participación activa en la dinámica familiar y el desempeñar un papel útil en la preparación de alimentos incrementa el interés hacia los mismos (Ramos, 2025).

Gutiérrez (2023), señala que la participación de los niños en actividades de cocina incrementa su disposición a experimentar con alimentos que anteriormente habían rechazado. De igual manera, la interacción con los ingredientes y las materias primas facilita la reducción de la resistencia hacia alimentos no familiares, simultáneamente fomentando un sentido de satisfacción y orgullo al contemplar el producto final integrado en las comidas familiares. Estas experiencias tempranas marcan el inicio de una relación sana con la comida donde el acto de alimentarse se entiende como un proceso de cuidado y afecto compartido.

Más allá de los beneficios puramente nutricionales este espacio de colaboración fortalece los vínculos afectivos y la comunicación asertiva entre los miembros del núcleo familiar, Mientras cortan frutas blandas con utensilios adaptados o esparcen salsas naturales los niños asimilan conceptos básicos de matemáticas ciencia y texturas de manera orgánica. El entorno de la cocina se convierte entonces en el escenario ideal para validar sus logros y reforzar su autoestima mediante el trabajo conjunto de todos. Esto quiere decir que, compartir el tiempo entre ollas y recetas permite a los padres transmitir valores culturales y pautas de higiene de una forma lúdica y relajada.

De esta manera Mendoza (2022), destaca que el aprendizaje culinario guiado en el hogar establece una relación emocional positiva con la comida alejando los mitos del castigo o la recompensa. Los infantes que cocinan con sus protectores desarrollan mejores habilidades sociales y una mayor resiliencia frente a los desafíos cotidianos debido a la seguridad emocional construida. Así la cocina deja de ser un lugar restringido para convertirse en el epicentro de la educación alimentaria integral y el afecto.

Esta dinámica de inclusión culinaria funciona también como una herramienta idónea para regular los niveles de hiperactividad infantil proporcionando un canal productivo para descargar la energía acumulada. Al amasar pan o machacar frutas, los niños liberan tensiones y se concentran en una meta tangible lo que estimula notablemente sus períodos de atención sostenida. Los padres pueden aprovechar este espacio para entablar conversaciones profundas sobre la importancia de cuidar el propio cuerpo a través de lo que decidimos comer diariamente en familia.

Cuando el menor asume la responsabilidad de sazonar una ensalada o colocar los cubiertos asimila las normas sociales de convivencia y respeto mutuo de manera inconsciente. Según Ortega , los niños que colaboran en la cocina tienen un sentido de pertenencia comunitaria más fuerte y adoptan hábitos de consumo sostenible a largo plazo. Así, permitir el acceso a la cocina en la primera infancia es una inversión educativa esencial cuyos beneficios se ven en la salud global y los vínculos emocionales familiares.

6.4. Celebraciones y cumpleaños saludables

Las celebraciones familiares se pueden replantear desde una perspectiva saludable introduciendo decoraciones llamativas con brochetas de frutas frescas cortadas en formas divertidas. Ofrecer aguas aromatizadas con rodajas de cítricos y hojas de menta en lugar de bebidas gaseosas reduce drásticamente el impacto glucémico de la jornada festiva. La clave se encuentra en la presentación visual de los platillos ya que los niños responden con gran entusiasmo a la novedad y la estética colorida (Abad, 2024).

Como bien argumenta Torres (2023), es totalmente viable transformar el concepto de festejo infantil hacia entornos promotores de bienestar sin restar diversión ni vistosidad a los eventos importantes. Cuando se reemplazan estos alimentos procesados por aperitivos saludables, se va a proteger la salud y se realiza una importante referencia educativa para la comunidad. Sería mucho mejor que en todo tipo de fiestas comenzaran por ofrecer menús más saludables que las típicas comidas ultra procesadas para poder llevar una vida más equilibrada y consciente.

Una repostería que se adapta a una alternativa más viable para la elaboración de snacks mucho más saludables, especialmente en estos contextos de celebración de cualquier índole, serían más factibles. El uso de edulcorantes naturales o harinas integrales incrementarán significativamente su valor nutricional sin afectar de manera negativa su aceptación. De esta forma, Ávila Mero (2025), nos dice que reemplazar los colorantes artificiales por ingredientes naturales, como extractos de espinaca o remolacha, facilitan la obtención de colorantes atractivos para los menores, al mismo tiempo van disminuyendo los aditivos que son innecesarios en sus alimentos.

Al adoptar estas prácticas se evidencian la posibilidad de integrar espacios recreativos y sociales con las estrategias de una alimentación saludable y enfoques de crianza que anticipan el bienestar infantil. Morales (2024), informa que los menús nutritivos en festividades no tienen por qué ser aburridos o con mal sabor ni debe ser de manera excesiva sino convivencial. El verdadero centro de atención del festejo vuelve a ser el juego la socialización y el agasajo al cumpleaños liberando a las familias de la presión comercial de los productos nocivos.

El éxito de estas festividades radica en la desmitificación del dulce industrializado como el único premio válido durante los momentos de es-

parcimientos sociales de los infantes. Organizar dinámicas de juego activo y talleres de manualidades durante el evento desvía la atención exclusiva de la comida permitiendo que los niños disfruten plenamente de la compañía mutua. Al involucrar a otros padres en la propuesta se genera una red de apoyo comunitario que facilita la transición hacia modelos de socialización mucho más saludables y respetuosos con la biología infantil.

Servir pizzas con masa de coliflor o mini hamburguesas de lentejas demuestra que la innovación culinaria puede ser deliciosa nutritiva y sumamente atractiva para los comensales infantiles. Según describe Navarro (2022), la transformación de los entornos festivos escolares y familiares resulta indispensable para frenar las tendencias globales de enfermedades metabólicas prematuras en la niñez de hoy. De este modo cada cumpleaños saludable se instituye como un acto de resistencia cultural y un peldaño firme hacia una sociedad sana consciente de su propio bienestar futuro.

Figura 11

Servir frutas y vegetales de forma divertida demuestra que la innovación culinaria puede ser deliciosa nutritiva



Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO VII:

EL ENTORNO FAMILIAR Y SOCIAL: INFLUENCIAS EN LA ALIMENTACIÓN



7.1. La influencia de la televisión y las redes sociales

La era digital, su expansión ha transformado profundamente los hábitos cotidianos en los infantes. Actualmente la televisión, plataformas de video y redes sociales son parte de la vida en muchos hogares, convirtiéndose en agentes importantes de socialización que influyen cuando hablamos de preferencias alimentarias y la exposición constante a la publicidad de alimentos poco saludables. Según Escobar et al. (2021) mencionan que, la difusión de normas alimentarias mediante la visualización de plataformas, incidiendo directamente en los propios hábitos alimentarios del espectador por sus contenidos y sugerencias visuales que se difunden en las redes sociales.

En consecuencia, se genera un aumento en la preferencia de productos alimentarios ricos en azúcares, grasas saturadas y sodio. Los anuncios suelen utilizar personajes animados, celebridades para captar la atención infantil, generando formas de asociaciones positivas con aquellos alimentos con bajo valor nutricional. Como dice De la Rivas (2024), como consecuencia los infantes desarrollan un mayor consumo en estos productos. Las redes sociales han ampliado el marketing alimentario, los contenidos patrocinados y las recomendaciones de las plataformas digitales. La exposición frecuente a publicaciones relacionadas con comida rápida y bebidas azucaradas incrementa el deseo de consumir estos productos, esto favorece patrones alimentarios poco saludables.

Figura 12

Los anuncios publicitarios deben crear asociaciones positivas en el consumo de alimentos en los niños



Fuente: elaboración propia.

La forma en que los infantes aprenden a comer en sus primeras etapas de vida es importante, no es solo algo que hacemos por instinto o necesidad. El alimentarnos es una forma de relacionarnos con los demás en este entorno ya que, el cerebro del niño es flexible, moldeándose a través de las experiencias diarias. Es esencial entender como las cosas que rodean al infante influyen en sus hábitos alimenticios como la distracción que generan los dispositivos electrónicos en la hora de comida. Mientras comen suelen ver la televisión o los dispositivos móviles por lo que, suelen prestar menos atención a las señales naturales de hambre y saciedad (Rodríguez Galdañez, 2025).

Esto puede provocar un consumo excesivo de alimentos, disminuyendo las oportunidades de interacción familiar durante las comidas, limitando los aprendizajes en hábitos saludables ante la presencia de esta realidad. Los padres y cuidadores desempeñan un papel fundamental torno a supervisar el tiempo en los dispositivos electrónicos desarrollando un pensamiento crítico frente a la publicidad digital. Establecer los límites en las pantallas durante las comidas y promover conversaciones sobre los mensajes publicitarios pueden contribuir a una relación más saludable con la alimentación (De la Rubia, 2024).

Realizar actividades que involucren a los infantes en la preparación de alimentos, colaborar en la elaboración de las loncheras saludables o compartir momentos de diálogos sobre los beneficios de los alimentos permiten que el infante desarrolle una comprensión más amplia en la importancia de una dieta balanceada. Estas experiencias fortalecen su autonomía y promueven una actitud positiva hacia los alimentos. Crear hábitos sostenibles en lugar de imposición de reglas estrictas en este proceso es continuo, involucra factores sociales, emocionales y culturales. Por esta razón, las estrategias de promoción para una alimentación saludable son primordiales.

7.2. Comidas en la escuela o guarderías: pautas para padres

Los entornos escolares y la guardería constituyen espacios fundamentales en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables. Durante varias horas al día los infantes consumen alimentos en estos entornos y observan conductas alimentarias de sus compañeros y educadores. Las experiencias alimentarias en instituciones educativas influyen positivamente cuando ofrecen alimentos variados y equilibrados. Esta convivencia durante las comidas favorece al aprendizaje social ya que los infantes tienden a imitar comportamientos observados en otros infantes o adultos y a su vez, esto



puede facilitar la aceptación de nuevos alimentos y mejorar la disposición para probar alimentos saludables (Mongelos & Coronel, 2025).

La adquisición de rutinas y comportamientos que se trasladan a otros contextos de su medio, la observación de prácticas saludables como lavarse las manos antes de comer, permanecer sentado durante las comidas y alimentarse con tranquilidad contribuye a la ceración de conductas beneficiosas para su bienestar. Aprender sobre el origen de los alimentos y evitar el desperdicio son aprendizajes que favorecen a la construcción de hábitos que pueden mantenerse durante las distintas etapas del infante. Rojas (2023), menciona que:

En la primera infancia, la etapa de mayor independencia por parte del infante hacia sus padres o cuidadores se genera a partir del ingreso a la escuela o a los centros de desarrollo infantil, puesto que el círculo social incrementa con la llegada de educadores y compañeros, siendo un punto crucial en la asimilación de buenos hábitos alimentarios, puesto que los infantes aprenden a comer una gran diversidad de alimentos en esa etapa (p.39).

La elaboración de loncheras saludables representa una estrategia importante, deben incluir alimentos frescos, variados y nutritivos evitando el exceso de productos ultra procesados. Muchos de los alimentos presentes en las loncheras infantiles contienen elevados niveles de azúcar y aditivos que pueden afectar la calidad nutricional de la dieta diaria. Resulta beneficioso que los docentes ayuden al moldeado de hábitos alimentarios variados mostrando aptitudes positivas hacia la alimentación. La colaboración entre el entorno familiar, entornos cercanos y espacios educativos contribuyen de manera elemental para promover hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida.

7.3. Viajes y salidas: manteniendo la buena alimentación fuera de casa

Las actividades recreativas, los viajes familiares y las salidas sociales representan situaciones que pueden alterar las rutinas alimentarias, a pesar de ello, estas experiencias ofrecen oportunidades para fortalecer há-

bitos alimentarios saludables cuando se planifican adecuadamente. Ornelas (2025) en los viajes, es frecuente que la familia recurra a alimentos rápidos o de fácil acceso que suelen contener altas cantidades de sodio, azúcar y grasas, por ende, la planificación previa resulta fundamental. Llevar refrigerios saludables como frutos secos o alimentos previamente preparados en casa pueden ayudar a mantener una alimentación equilibrada.

Es primordial conservar horarios de comida estables. Diversos autores entre ellos Espinoza (2022), mencionan que la planificación de comidas mejora la calidad de la dieta, representando una alternativa viable ante los tiempos ajustados, enfocando la ingesta de alimentos propios del hogar. Aunque las actividades recreativas pueden verse como una modificación de las rutinas, mantener una planificación favorecerá la regulación del apetito del niño.

Se debe evitar periodos largos de ayuno junto a una ingesta planificada y regulada de alimentos, esto ayudará a que haya una mejor convivencia con la comida. Realizar viajes favorecen a las oportunidades que tendrán los menores para experimentar nuevas culturas alimenticias, entre distintos sabores y preparaciones tradicionales. La exposición a varias comidas favorece a una actitud positiva hacia la variedad de alimentos, los padres o cuidadores son ese modelo que demuestra la posibilidad de disfrutar las actividades recreativas sin dejar de lado los hábitos saludables durante estas experiencias.

Alimentos altamente atractivos del punto de vista comercial como centros comerciales, parques de diversiones y establecimientos turísticos, ofrecen una alta variedad de productos ultra procesados. Frente a estas situaciones, la educación alimentaria previa permite que los infantes aprenden a tomar decisiones sobre la manera de alimentarse. Otro punto clave es la importancia de una adecuada hidratación durante las actividades recreativas por lo que, el aumento de la actividad física y la exposición al calor, incrementa la necesidad de líquido en los infantes. Se debe priorizar el consumo de agua y limitar el consumo de bebidas azucaradas manteniendo una alimentación equilibrada durante los periodos de vacaciones o recreación (Ornelas, 2025).

Figura 13

Priorizar el consumo de agua y mantener una alimentación equilibrada durante los periodos de vacaciones o recreación



Fuente: elaboración propia.

7.4. Creando un ambiente positivo alrededor de la comida

El ambiente emocional que rodea las comidas influye de manera directa en la relación que los infantes desarrollan con los alimentos. Los entornos familiares positivos, favorecer hábitos alimentarios más saludables contribuyendo al bienestar físico y emocional. Compartir comidas en familia constituye estrategias más efectivas para fortalecer la alimentación saludable, frecuentemente se asocia con una mayor calidad. Naranjo et al. (2025) expresan que:

En la primera infancia, el estado nutricional repercute profundamente en la salud y el desarrollo integral de los infantes, debido que sostener una mala alimentación, presenta una mayor

predisposición de padecer enfermedades de carácter metabólicas y cardiovasculares. Las intervenciones tempranas favorecen la adquisición de buenos hábitos alimentarios para prevenir las enfermedades a largo plazo (p.124).

Para crear un ambiente positivo, es recomendable evitar presiones con el fin que los infantes coman determinados alimentos. Obligar y castigar puede generar un rechazo hacia ciertos alimentos y esto puede influir negativamente la autorregulación del apetito. Ofrecer alimentos saludables de manera constante y permitir al infante explorar nuevos sabores, favorecen una relación más saludable con la comida también el conversar durante las comidas desempeña un rol importante ya que, los momentos compartidos permiten fortalecer vínculos familiares (Amado et al., 2025).

Desarrollar habilidades comunicativas asocian la alimentación con experiencias positivas. Rojas et al. (2025), dice que eliminar aquellas distracciones tecnológicas durante las comidas permite a los infantes prestar atención a las señales internas de hambre y saciedad. La consistencia en prácticas parentales favorece el desarrollo de hábitos duraderos. Cuando se moldean comportamientos saludables con rutinas alimentarias estables, los infantes tienen mayor probabilidad de adoptar conductas alimentarias beneficiosas para la salud.

La construcción de hábitos alimentarios saludables requiere que los infantes perciban las comidas como momentos agradables y seguros. Cuando el ambiente familiar está caracterizado por la comunicación y el afecto, los infantes desarrollan una postura positiva hacia los alimentos, mostrando una mayor disposición para probar nuevas opciones nutricionales. La creación de un ambiente agradable está relacionada con características físicas. El espacio donde se elaboran las comidas debe ser limpio, ordenado, cómodo y libre de distracciones debido a que esto facilita que concentren su atención en la experiencia de alimentarse (Naranjo et al., 2025).

De igual modo, la paciencia desempeña un rol primordial en los procesos de aprendizaje alimentario. Es normal que algunos infantes necesiten varios intentos antes de aceptar un alimento nuevo, por esta razón, se recomienda ofrecer frecuentemente diferentes opciones saludables sin ejercer presión ni mostrar frustración. Con el tiempo y la exposición constante, favorecerá a la aceptación de nuevos alimentos.

CAPÍTULO VIII:

UN FUTURO SALUDABLE: COMPROMISO Y CONTINUIDAD NUTRICIONAL DEL NIÑO



8.1 Evaluando el progreso y ajustando estrategias

El monitoreo constante sobre el crecimiento infantil y el desarrollo de destrezas alimentarias dentro del núcleo del hogar resulta fundamental para garantizar que los planes alimenticios implementados estén surtiendo el efecto biológico deseado. Para lograr esta precisión es indispensable que los padres y educadores aprendan a interpretar las señales corporales del menor, así como las fluctuaciones naturales en su apetito diario evitando caer en la frustración o en la rigidez dietética.

Según Alvarado y Córdoba (2024), hacen referencia al monitoreo clínico regular relacionado con la educación nutricional interactiva produciendo mejoras significativas en habilidades familiares para operar desafíos de la alimentación cotidiana. Este soporte continuo mejora la identificación de posibles deficiencias nutricionales y ayuda a la implementación de medidas de corrección adecuadas. De manera análoga, promueve un entorno de confianza y colaboración entre los miembros de la familia, reinterpretando la alimentación como un proceso de enseñanza y aprendizaje, en lugar de considerarla como una fuente de conflicto o tensión.

Cambiar las normas alimentarias en la familia necesita una cuidadosa observación y un entendimiento profundo de las etapas de desarrollo del niño en sus primeros años. Las estrategias que resultaron sumamente exitosas en los primeros meses de la alimentación complementaria pueden perder vigencia o efectividad a medida que el niño desarrolla una mayor autonomía y manifiesta preferencias específicas por ciertos sabores o texturas. Con respecto a esta dinámica cambiante Gavilanes et al. (2025), los ajustes en las porciones y en las metodologías de introducción de alimentos deben realizarse respetando el ritmo madurativo de cada niño individualmente.

La incorporación de herramientas visuales y registros sencillos de alimentación en el hogar facilita que las familias visualicen los avances reales en la aceptación de nuevos alimentos por parte del niño sin generar tensiones innecesarias. Esta recolección de datos domésticos permite que los padres compartan información sumamente valiosa y precisa con los especialistas de la salud durante las visitas de control agilizando la toma de decisiones clínicas. Con respecto a este enfoque colaborativo Rincón et al., (2023) que el uso de diarios alimentarios familiares autogestionados mejora la precisión de los diagnósticos nutricionales y optimiza el diseño de planes de intervención personalizados.

8.2 Recursos adicionales y apoyo profesional

El soporte especializado de nutricionistas y pediatras constituye un pilar indispensable cuando las familias se encuentran en el proceso de consolidar prácticas de alimentación saludable y duradera en el tiempo. El acceso a materiales complementarios como guías comunitarias talleres interactivos de cocina o plataformas digitales validadas científicamente permite a los cuidadores resolver dudas inmediatas sobre porciones combinaciones de alimentos y prevención de alergias (Mora, 2025).

En este sentido el estudio publicado por Formoso et al. (2025) resalta que el acompañamiento profesional continuo reduce significativamente la ansiedad de los padres respecto a la crianza alimentaria y eleva la calidad nutricional de los menús hogareños. Contar con un respaldo institucional sólido empodera a las familias brindándoles herramientas prácticas que van mucho más allá de una simple lista de alimentos prohibidos promoviendo así una autogestión informada y responsable del bienestar infantil.

La conformación de redes de apoyo comunitario y la incorporación de recursos tecnológicos interactivos favorecen la adopción y el mantenimiento de hábitos de vida saludables, especialmente en contextos donde las limitaciones de tiempo o el acceso restringido a servicios presenciales representan una dificultad. Según Mora (2025), en la actualidad, muchas acciones educativas utilizan aplicaciones móviles, plataformas digitales y espacios de intercambio guiados por expertos, para ofrecer información confiable, actual y adaptada a las características y necesidades de cada contexto socioeconómico. Estas herramientas contribuyen a la mejora de la educación en salud y promueven la toma de decisiones informadas por parte de las familias.

En relación a este tema, Deza (2025) en su análisis sobre salud pública infantil del sostiene, que las intervenciones digitales guiadas por profesionales logran una adherencia significativamente mayor en las en su análisis sobre la salud pública infantil, estas intervenciones deben ser facilitadas por profesionales para alcanzar niveles de adherencia significativamente superiores en familias jóvenes en comparación con los métodos de asesoramiento convencionales basados en formatos impresos. Estas herramientas innovadoras no pretenden reemplazar la consulta médica personalizada, sino ampliar su alcance mediante la provisión de un monitoreo diario y la creación de un entorno seguro para la resolución de problemas cotidianos relacionados con la conducta alimentaria de los menores.

La interacción entre las políticas de salud pública y los programas escolares de educación nutricional constituye una fuente adicional de apoyo esencial para afianzar los conocimientos adquiridos por las familias durante las consultas médicas en la primera infancia. Cuando los centros de cuidado infantil y las escuelas primarias unifican sus criterios alimenticios con las recomendaciones oficiales se crea un entorno coherente que refuerza positivamente las conductas saludables que el niño practica en su propio hogar (Cruz et al., 2024).

De Lange et al. (2025) en su estudio socio nutricional explican que la sincronización entre los menús escolares y las pautas educativas brindadas a los padres duplica la probabilidad de éxito de las intervenciones nutricionales comunitarias. De este modo el soporte profesional se expande hacia el tejido social asegurando que el menor reciba un mensaje unificado sobre bienestar y alimentación sin importar el entorno físico en el que se encuentre.

Figura 14

Los menús escolares y pautas educativas aumentan el éxito en los planes nutricionales



Fuente: elaboración propia.

8.3 Manteniendo hábitos saludables a largo plazo

La sostenibilidad de una alimentación equilibrada en el entorno familiar depende directamente de la capacidad de los adultos para instaurar rutinas consistentes que sobrevivan a las distintas transiciones escolares y sociales del niño. El principal desafío radica en competir contra la oferta masiva de productos altamente que resultan atractivos para los menores y sumamente convenientes para los padres con horarios laborales exigentes.

De acuerdo con los hallazgos presentados por Castro et al. (2025) la clave del mantenimiento de los hábitos saludables se encuentra en el modelado parental positivo y en la disponibilidad exclusiva de alimentos nutritivos dentro de la vivienda. Si en el hogar se resalta el consumo diario de verduras, frutas y agua como una práctica habitual, el infante interpretará estas acciones como componentes de su identidad cultural y las va a replicar de manera automática. La transformación de la primera infancia a la etapa escolar será el momento decisivo para la continuidad de hábitos alimenticios saludables que se fueron estableciendo bajo la supervisión de los padres o cuidadores.

En la escuela los niños se enfrentan a una mayor oferta de alimentos procesados y a la influencia directa de los hábitos de consumo de sus compañeros de clase lo que puede desestabilizar la rutina nutricional previa. Sobre este panorama social Merchán et al. (2025) mencionan que, la resiliencia nutricional infantil se fortalece sustancialmente cuando el menor ha participado activamente en la selección y preparación de sus propios alimentos en el hogar. Esta participación activa genera un sentido de responsabilidad y criterio propio permitiendo que el niño tome decisiones les de forma independiente incluso en ambientes escolares donde la supervisión de los adultos es mínima.

La resiliencia de los hábitos familiares frente a las dinámicas del mercado actual también se apoya en el desarrollo de habilidades de compra informada y en la interpretación crítica del etiquetado nutricional frontal que poseen los alimentos comerciales. Cuando los padres adquieren la capacidad de identificar azúcares añadidos grasas saturadas y sodio camuflados en pro-

ductos supuestamente diseñados para la infancia logran proteger la despesa familiar de influencias comerciales perjudiciales para la salud del menor.

Basado en este fenómeno de consumo Smith y Jiménez (2025), demuestran que la educación específica en la lectura de etiquetas de advertencia disminuye drásticamente la adquisición de productos destinados al público infantil. Esta competencia crítica compartida en el hogar transforma las compras cotidianas en un acto consciente de cuidado asegurando que el bienestar nutricional del niño permanezca blindado a largo plazo.

8.4 El legado de una buena nutrición: bienestar para toda la vida

Los cuidados alimentarios durante los primeros mil días de vida son cruciales para el crecimiento y desarrollo total del individuo, ya que impactan en varios procesos biológicos y metabólicos que pueden afectar a largo plazo. Una nutrición apropiada en este tiempo, apoyada por una familia consciente y dedicada a hábitos saludables, ayuda notablemente a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la diabetes. Asimismo, favorece el adecuado desarrollo de las estructuras y funciones cerebrales, aspectos fundamentales para el desempeño cognitivo, el aprendizaje y la calidad de vida en etapas posteriores del ciclo vital (Torres, 2024).

Al investigar estos efectos biológicos prolongados Ramírez y Suárez afirmaron y Morales y Rebolledo (2025), que las experiencias alimentarias tempranas modulan la expresión genética y configuran la respuesta inmunológica del organismo frente a factores ambientales adversos. Por su parte, la inversión de recursos y tiempo en la educación nutricional familiar no debe considerarse como un esfuerzo temporal sino como la base fundamental sobre la cual se construye el capital de salud de toda la vida.

El verdadero legado de una intervención educativa integral radica en la transmisión intergeneracional de conductas que promueven el bienestar integral y una relación armoniosa con la comida a lo largo de las décadas. Cuando un niño crece en un ambiente donde la alimentación se asocia al disfrute a la salud y a la convivencia familiar desarrolla una base psicológica sólida que lo protege de trastornos de la conducta alimentaria en el futuro.

Según el modelo preventivo expuesto por Contreras, la alfabetización nutricional adquirida en la infancia temprana funciona como un factor protector permanente que los individuos replicarán posteriormente al formar

sus propias familias. De esta manera el impacto del enfoque educativo en el entorno familiar trasciende el beneficio individual del menor transformándose en un motor de cambio social capaz de mejorar los indicadores de salud pública globales.

El impacto de las decisiones alimentarias de la primera infancia se extiende de igual manera hacia el rendimiento académico y la estabilidad emocional del individuo a lo largo de su trayectoria escolar y profesional futura. La literatura científica actual vincula directamente la calidad del microbiota intestinal desarrollada en los primeros años de vida con la capacidad de concentración la memoria y la regulación del estado de ánimo a través del eje intestino cerebro. Evaluando estas implicaciones neurobiológicas Ortiz et al. argumentaron en que una dieta es las nutrientes esenciales durante la niñez temprana actúa como un predictor positivo del éxito cognitivo y de la resiliencia psicológica en etapas posteriores de la vida.

Figura 15

Una dieta basada en nutrientes esenciales durante la niñez actúa como un predictor positivo del éxito cognitivo y de la resiliencia psicológica en etapas posteriores de la vida.



Fuente: elaboración propia.



CONCLUSIONES

La primera infancia constituye una etapa decisiva para el crecimiento, el desarrollo y la formación de hábitos que acompañaran al ser humano durante toda su vida. De esta manera, la alimentación va más allá que la satisfacción de una necesidad biológica; se considera un proceso afectivo, educativo, cultural y social que se construye en el hogar como primera instancia. Por esta razón, se promueve una participación activa por parte de los padres y cuidadores en favor de una nutrición adecuada, ya que son quienes se convierten en los principales modelos de conducta mediante sus acciones.

A lo largo de este libro se ha evidenciado que una intervención nutricional dirigida al entorno familiar no se limita a ofrecer información sobre alimentos o requerimientos nutricionales; por el contrario, implica comprender la importancia de establecer hábitos saludables desde el hogar, conocer las necesidades nutricionales propias de la primera infancia, identificar mitos y creencias que pueden afectar la alimentación, fomentar una adecuada combinación de alimentos, comprender los comportamientos alimentarios infantiles y transformar el momento de comer en una experiencia positiva, participativa y significativa para toda la familia.

Hoy en día, por el rápido avance tecnológico, la publicidad de productos ultraprocesados, la interacción social y los cambios de estilos de vida, han transformado la manera en la que las familias perciben el consumo de alimentos. Estos componentes representan oportunidades como desafíos para fortalecer la alimentación saludable. En este enfoque, es preciso que padres y cuidadores desarrollen capacidades para tomar decisiones, crear espacios donde sobresalga la paciencia y el respeto y elegir alimentos nutritivos.

Asimismo, es importante reconocer que el desarrollo de hábitos alimentarios saludables no dependen únicamente de los conocimientos

sobre nutrición, sino también de las experiencias que viven los niños durante las comidas. Hacerlos participar en actividades sencillas como la planificación del menú, la preparación de recetas, la presentación de los alimentos o la exploración de nuevos sabores favorecen su autonomía, despierta su curiosidad y fortalece una relación positiva con la alimentación. Estas vivencias, además de fortalecer los vínculos familiares y promover habilidades emocionales, cognitivas y sociales también contribuyen al aprendizaje.

De esta manera, comprender el miedo a probar nuevos alimentos, el rechazo de ciertas comidas o la selección de ciertos productos, forman parte del desarrollo infantil permitiendo que los cuidadores o familiares respondan con estrategias respetuosas, evitando castigos o presiones que van afectar la relación del infante con la comida. Una alimentación saludable también implica respetar los tiempos, emociones y necesidades individuales de cada niño, promoviendo un ambiente seguro, agradable y libre de conflictos durante las comidas.

En definitiva, construir hábitos alimentarios saludables es un proceso continuo que requiere compromiso, constancia y trabajo de la familia, porque las decisiones que toman los adultos responsables de la alimentación infantil tendrán un impacto directo en la salud física, el desarrollo cognitivo, la estabilidad emocional y la calidad de vida de las futuras generaciones.

Finalmente, se procura ser un instrumento de acompañamiento y orientación para las familias y cuidadores brindando conocimientos prácticos y estrategias sencillas que logren transformar cada platillo en una oportunidad para enseñar, fortalecer y compartir el desarrollo integral de los niños. Sembrar una alimentación saludable desde sus primeros años de vida no significa buscar la perfección, se trata de construir día a día, hábitos basados desde el amor, la participación y el conocimiento. Solo así será posible formar generaciones más sanas, conscientes y preparadas para adoptar estilos de vida que favorezcan su bienestar presente o futuro.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abreu, A. (2022). La pirámide alimentaria en la infancia a través de los juegos y cuentos. San Cristóbal: Universidad de la Laguna.

Academia Americana de Pediatría. (2023). Guía de nutrición infantil para las familias: De la lactancia a la primera infancia. HealthyChildren.org.

Acosta, A. P., De Loor, E., Yaranga, M., & Quelal, M. (2025). Revisión sistemática: la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en los niños de inicial. PSICOLOGÍA UNEMI, 9(16), 141-152. <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1967>

Abad, G. A., Montaña, D. L., & Jaime, V. H. (2024). Oportunidad comercial de bocaditos saludables para fiestas infantiles en Lima metropolitana. Revista de Investigaciones de la Universidad Le Cordon Bleu, 11(2), 5-12.

<https://doi.org/10.36955/RIULCB.2024v11n2.001>

Aguilar, D. (2024). Recetario saludable para niños en edad preescolar del CENDI 1. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. doi: <https://hdl.handle.net/20.500.12753/5525>

Alvarado, S., y Córdoba, E. (2024). El papel de la familia en la atención temprana: perspectiva de profesionales en Orientación y en Educación Especial. Actualidades Investigativas en Educación, 24(3), 1-29.

Amado, V., Romero, C., & Severino, M. (2025). Construyendo tus hábitos alimentarios. Espacio móvil de apoyo a la alimentación consciente. <http://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/3340>

Arzúa, A., López, A., Escobar, N., y Leiva, J. (2020). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 69(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.37527/2019.69.4.001>

Avila Mero, E. D., & Bravo Anchundia, E. A. (2025). Plan de negocio para una empresa de Catering especializada en alimento saludables. <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/10468>

Barranzuela Beltrán, A. L., & Ariza Velasco, C. A. (2024). Estudio de factibilidad para la creación de una empresa dedicada a la elaboración y comercialización de snacks saludables. <http://hdl.handle.net/11349/94749>

- Benítez, J. (2024). *Rituales de la mesa: Rutinas, horarios y la microbiota en la primera infancia*. Buenos Aires: Vertex Académica.
- Borbor, K., De los Santos, M., Muñoz, M., Parrales, A., & Marcano, P. (2025). Los talleres educativos para mejorar la nutrición infantil: Educational workshops to improve child nutrition. *Revista Multidisciplinar de Estudios Generales*, 4(4), 2478-2504. <https://doi.org/10.70577/reg.v4i4.407>
- Bustos, E., Cádiz, M., Etchegaray, K., & Castillo, O. (2021). Comportamiento alimentario en niños chilenos. *Andes Pediátrica*. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i5.3523>
- Cabadiana Naranjo, C. G. (2025). *Estrategias de integración y el rol de padres de familia* (Bachelor's thesis, Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15072>
- Calderón Herrera, N. E., Grandes Hidalgo, J. S., Carrión Suárez, F. G., & Erazo, C. V. (2022). Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Pediatría*, 23(2), 110–120. <https://doi.org/10.52011/166>
- Calderón Herrera, N. E., Grandes Hidalgo, J., Carrión Suárez, F., & Erazo, C. (2022). Trastornos en los hábitos alimentarios en niños y adolescentes durante el confinamiento en Ecuador. <https://doi.org/10.52011/166>
- Canals, J., y Arija, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 16-26. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.04174>
- Carrero, M. F. L., Romero, D. J. C., & Quiroga, A. A. (2022). Situación nutricional en la primera infancia en el departamento de Guainía-Colombia. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 31(3), 263-269. <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1074>
- Casanueva, E., Koufer, M., Pérez, A., & Arroyo, P. (2021). *Nutriología Médica*. Ciudad de México: Editorial Médica Panamericana.
- Castillo, L., y Quincha, P. (2025). Implementación de señales de alerta para activar operaciones inusuales y sospechosas para la cooperativa de ahorro y crédito en el distrito de San Luis, 2024. Universidad María Auxiliadora.

- Castro, F., Villagómez, G., y Plaza, M. (2025). NUTRICIÓN DESARROLLO COGNITIVO EN LA PRIMERA INFANCIA. Edición Digital. <https://doi.org/https://ingenius.academy/assets/pdf/publicaciones/dc7ef4de41dfa4804654be02373d7208.pdf>
- Contreras, D. (2025). Intervención en salud pública para la reducción del riesgo y la protección integral de la primera infancia en Norte de Santander. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD.
- Cruz Castañeda, M. C., Gómez Laguna, N., & Rodríguez Rodríguez, J. (2024). Evaluación de programas y políticas que promuevan entornos escolares saludables: analizando el impacto en la nutrición y el bienestar de los estudiantes. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/13210>
- Cruz Lara, N. M., & Macossay Moreno, C. (2022). Intervención de educación nutricional en población infantil. *Horizonte Sanitário*, 21(3), 403–410. <https://doi.org/10.19136/hs.a21n3.4893>
- Cruz-Della-Torre, A. C., Silva-Maciel, T., Vasconcelos-Bastos-Marques, D., Pereira-de-Brito, T. R., & Braga-Lima, D. (2022). Consumo infantil de alimentos: ¿relación con el estado nutricional materno? *Revista Cuidarte*, 13(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.2038>
- Csernoch, C. E., Brolli, V. G., Sancho, M. P., & Caro, E. J. (2024). Alimentación saludable. ¿Mito o realidad? Experiencias en primera persona sobre la sinergia Universidad-Municipio. *Masquedós*, 9(12), 1-9. <https://www.redalyc.org/journal/7022/702279985013/702279985013.pdf>
- de Lange, A., Royert, D., y Amar, J. (2025). Impacto de una intervención educativa mediada por TICs en el ámbito alimentario - nutricional en la primera infancia. *EBSCO Logo*, 27(49). <https://doi.org/10.17081/eduhum.27.49.7229>
- de la Rubia Rivas, M. I. (2024). Televisión, Redes Sociales y Responsabilidad Social Educativa: una necesidad imperiosa. *Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De La Educación*, 1(33), 183–200. <https://doi.org/10.12795/CP.2024.i33.v1.10>
- Deza, S. (2025). Educación emocional en la infancia: diseño de una propuesta de intervención para el alumnado de tres años. Universidad de Valladolid. Facultad de Educación y Trabajo Social.
- Díaz-Reséndiz, F. J., Alonso-Picasso, M., Franco-Paredes, K., & Hidalgo-Rasmussen, C. A. (2021). Revisión narrativa de instrumentos de medición del consumo de alimentos en niños. *Revista Mexicana de Trastornos*

- Dupont, C. (2026). Alergias alimentarias en los niños. EMC-Tratado de Medicina. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(26\)51688-X](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(26)51688-X). (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S163654102651688X>)
- Escobar, B. M., Redrovan, D., Villeda, E., & Santana, A. H. (2021). ¿Somos conscientes del efecto de las redes sociales en nuestra nutrición? Innovare: Revista de ciencia y tecnología, 10(3), 178-180. <https://revistas.unitec.edu/innovare/article/view/179/163>
- Espín, M. P. (2025). Empieza hoy y cambia tu vida para siempre: Hábitos y recetas antiinflamatorias para mejorar tu salud, tu cuerpo y tu ánimo. Montena.
- Espinoza, C. P. (2022). Organizar, planificar y disfrutar de una alimentación saludable. MINE. <https://catedraalimentacioninstitucional.wordpress.com/wp-content/uploads/2022/10/libro-1-1.x92494.pdf>
- Espinoza, P. A. C., Cacay, M. H. V., González, J. P. M., Jumbo, M. S. A., & Alvarado, A. Y. J. (2024). Alimentación y aprendizajes: aliados estratégicos del desarrollo físico-cognitivo en niños de centros preescolares en Machala–Ecuador. Reincisol., 3(6), 2635-2660. <http://www.reincisol.com/ojs/index.php/reincisol/article/view/330>
- Fernández-García, J. M., García-Vallejo, O., López-Sobaler, A. M., Martín-Salinas, C., González-Gross, M., & Urrialde, R. (2025). Hidratación y aguas minerales naturales: una revisión sobre la importancia para la salud del aporte de agua y los minerales. Medicina de Familia. SEMERGEN, 51(4), 102441. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2024.102441>
- FAO (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. <https://doi.org/10.4060/cc0639es>
- FAO. (2020). Guías alimentarias basadas en alimentos. Informe FAO 2021 (FAOHome)
- Formoso, M., Valero, L., y Caballo, L. (2025). Factores familiares que apoyan la educación de la infancia en entornos vulnerables: oportunidades para el logro educativo. Revista Complutense de Educación, 36(2), 129-138. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5209/rced.93176>
- García, M., y Chen, E. (2024). Buenas prácticas desde la gestión para pro-

mover la educación inclusiva. *Innovaciones Educativas*, 26(41), 114-131. <https://doi.org/https://doi.org/10.22458/ie.v26i41.5191>

Gavilanes, F., Meza, D., Cedeño, G., y Huila, M. (2025). La influencia del entorno familiar en el desarrollo emocional de los niños en edad preescolar. *Investigación Científicas de Vanguardia*, 2(3), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.63688/2v7ppm86>

Gómez, P., Tamburino, C., García, V. R., Chamorro, V., & Carmuega, E. (2023). Estrategias de marketing en redes sociales de marcas O de alimentos consumidos por niños y adolescentes en Argentina. *Archivos argentinos de pediatría*, 121(2), 9-9. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S032500752023000200009&script=sci_arttet

Gómez, V., González, O., Niño, S., Azuara, A., & Barrientos, L. (2023). Las áreas verdes urbanas con vegetación mixta favorecen la riqueza y abundancia de aves en Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. *Revista de Biología Tropical*, 71(1). doi: <http://dx.doi.org/10.15517/rev.biol.trop.v71i1.50729>

González, M. D., Uresti, R. M., & Castañón, J. F. (2022). Intervención temprana educativa sobre hábitos alimentarios como estrategia de prevención en amas de casa. *Horizonte sanitario*, 21(3), 423-431 https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000300423&script=sci_arttext

Gray, H. L., Buro, A. W., & Sinha, S. (2023). Associations Among Parents' Eating Behaviors, Feeding Practices, and Children's Eating Behaviors. *Maternal and child health journal*, 27(2), 202–209. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03572-6>

Gutiérrez, F. (2023). Pequeños chefs: Prevención de la neofobia a través del juego culinario. Barcelona. <https://doi.org/Octaedro>

Harrar, S. (2025). Cómo mejorar la alimentación saludable a través de la planificación. *Cerebro y vida*, 21 (2), 42–43. <https://doi.org/10.1097/01.NNN.0001110872.88884.9f>

Hernández, N. G., & López, L. M. (2019). Importancia de la nutrición: primeros 1,000 días de vida. *Acta Pediátrica Hondureña*, 7(1), 597-607. doi:<https://doi.org/10.5377/pediatrica.v7i1.6941>

Hernández, J. C. (2025). Mitos alimentarios del pasado y “mitos” alimentarios del presente: De la garantía de la subsistencia a la preocupación por la salud. *Archives on Food, Culture and Nutrition (AFOCUN-ICAF)*,

3(1), 75-97. <https://revista-afocun.unex.es/index.php/afocun/article/view/2421>

Hernández-Rosiles, V., Carias-Domínguez, A., de Arrocha, G. B., Garcés-Camacho, J. F., Fisberg, M., Bages-Mesa, M. C., ... & Vázquez-Frias, R. (2026). Dificultades alimentarias en la infancia: revisión narrativa y propuesta de abordaje interdisciplinario. *Revista de Gastroenterología de México*. <https://doi.org/10.1016/j.rgm.2026.03.002>

Herrera, J., y Michilena, R. (2024). Implementación de una aplicación móvil para una solución de seguridad con cámaras de vigilancia diurna y nocturna para protección y supervisión perimetral externa del hogar. Repositorio Institucional de la Universidad Politécnica Salesiana.

Juárez, K. P. A., Velasco, S. G., García, E. A., Saldaña, R. M. E. G., & Cortés, T. L. F. (2025). Alimentación emocional y su relación con la obesidad. Revisión Narrativa. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 14(27), 133-142. <https://doi.org/10.29057/icsa.v14i27.15997>

Loja-León, J. C., Cano-Quezada, T. M., & Torres-Celi, D. Y. (2025). Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los escolares. *Innova Science Journal*, 3(3), 527-541. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n3/99>

López, M. (2023). *Pedagogía del plato: Guía para combatir el rechazo alimentario infantil*. Bogotá: Cooperativa Editorial Universitaria.

Lucas, A. de, Martín, M. A., & Mesías, M. (2021). Nutrición y medios de comunicación. ¿Podemos distinguir la información veraz de los mitos? Estudio piloto en población adultos y adolescentes. *Revista Española De Comunicación En Salud*, 12(2), 198-205. <https://doi.org/10.20318/recs.2021.5923>

Llugsha, G. A. T., & Gacitúa, J. C. M. (2025). Impacto de la nutrición en el neurodesarrollo de la primera infancia. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(3), 110-126.

Maceira, D., Ryan, D., Gutman, V., & Fuster, V. (2023). Transición hacia un sistema alimentario más saludable y sostenible en la Argentina: Análisis de actores. *Ecología Austral*, 33(3), 730-742. https://ojs.ecologiaaustral.com.ar/index.php/Ecologia_Austral/article/view/2232

Maiz, E., Ballesta, M., & Alliot, X. (2021). Participación infantil en la prepa-

ración de alimentos y su relación con la dieta. *Nutrición Hospitalaria*.
<https://doi.org/10.20960/nh.03641>

Martínez, C. (2022). *Nutrición familiar y primera infancia: Estrategias para el hogar moderno*. Madrid: Ediciones Sanidad y Salud.

Mejía, J. (2025). Importancia de la estimulación temprana en el desarrollo psicomotor en niños de 0– 6 años. *Journal Growing Health*, 2(1).
[https://doi.org/10.59282/jgh2\(1\)2025](https://doi.org/10.59282/jgh2(1)2025)

Manzano García, L. (2025). Diseño de menú eco saludable para diversas aplicaciones: restaurantes, colegios, otros.
<http://hdl.handle.net/11531/89850>

Mendoza, P. (2022). *Vínculos en la cocina: Crianza respetuosa y educación alimentaria en casa*. Montevideo.

Merchán, L., Lino, W., Barreto, S. C., & Caiza, J. (2025). Educación Nutricional Temprana: Estrategias para Mejorar la Salud y el Bienestar de los Niños Menores de 5 Años. *Revista de Difusión Científica*, 6(2), 3668–3687. doi: <https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i2.805>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). *Guías alimentarias para la población ecuatoriana*. <https://www.salud.gob.ec>

Mongelos Mongelos, F. R. ., & Gaona Coronel, M. A. . (2025). LA MERIENDA ESCOLAR EN EL NIVEL INICIAL: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE PADRES EN UNA ESCUELA DE LA CIUDAD DE SAN LORENZO (2023). *Revista Científica UMAX*, 5(2). Recuperado a partir de <https://revista.umax.edu.py/index.php/rcumax/article/view/141>

Mora, C. T. E. (2025). Intervención y apoyo familiar: la influencia del rol profesional. *Atención temprana en la infancia basada en la evidencia*.

Morales, N., y Rebolledo, P. (2025). Desarrollo y Crecimiento Infantil como Prioridad de la Salud Pública: Un Enfoque Desde la Nutrición y la Actividad Física. *Revista Científica y Académica*, 5(1), 4179-4201.
<https://doi.org/https://doi.org/10.63371/ic.v5.n1.a894>

Morales, R. (2024). *Festejar sin excesos: Repostería adaptada y menús festivos conscientes*. Interamericana.

Naranjo, A. E. F., Dume, K. M. R., & Zambrano, V. I. Z. (2025). La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel inicial en la urbanización brisas, y su impacto en el aprendizaje

y bienestar infantil. Revista Académica YACHAKUNA, 2(2), 121-133.
<https://revistayachakuna.com/index.php/revista-academica/article/view/67>

Narváez Rivera, S. D. (2025). Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el hogar comunitario Mis primeros pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, municipio El Peñol, Nariño (Doctoral dissertation, San Juan de Pasto-Nariño [Colombia]: Universidad CESMAG).

Navarro, C. (2022). Resistencia cultural y salud metabólica: Deteniendo la obesidad desde la cuna. Ecoe Ediciones.

Navarro, F. (2023). Formación del pensamiento crítico basado en el desarrollo de dominios cognitivos de análisis y síntesis en estudiantes de nivel bachillerato. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Nazar, G., Weisstaub, G., Valdés, J., & Araya, M. (2022). Relación entre conducta alimentaria y factores emocionales en niños. Revista Chilena de Nutrición. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000200193>

Organización Mundial de la Salud. (2023). Directrices sobre alimentación complementaria para lactantes y niños pequeños. Ediciones OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices sobre la ingesta de azúcares libres para adultos y niños. Ediciones de la OMS. <https://doi.org/https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>

Organización Mundial de la Salud. (2021). Alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS Alimentación infantil

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Alimentación saludable. <https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>

Organización Panamericana de la Salud. (2023). Consumo de productos ultraprocesados y su impacto en la salud. OPS ultraprocesados

Ortega, M. (2022). Hogares sostenibles: Responsabilidad, autonomía y destreza motriz en el niño. Ecoe Ediciones.

Ortiz, E., & Hidalgo, K. (2023). La Importancia de la Nutrición en el Manejo de la Obesidad Infantil: Un Estudio de Revisión. Revista Multidisciplinar, 7(6), 7651-7672. doi: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9301

- Ortiz, K., Viñan, R., Santillan, R., Simba, M., y Triviño, C. (2025). La nutrición en el desarrollo cognitivo en niños de preescolar. *Revista Multidisciplinar De Estudios Generales*, 4(3), 265–273. <https://doi.org/https://doi.org/10.70577/reg.v4i3.170>
- Ornelas, P. V. (2025). Comer fuera en América Latina. El Colegio de Mexico AC.
- Palencia, W. (2025). Educación corporal con sentido pedagógico: Aportes al desarrollo cognitivo y socioemocional escolar. *Revista Latinoamericana Ogmios*, 5(13), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.53595/rlo.v5.i13.130>
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo-Citores, M., Gil, Á., González-Gross, M., Ortega, R. M., Serra-Majem, L., Varela-Moreiras, G., & Aranceta-Bartrina, J. (2021). Lifestyle and eating habits in children. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13041282>
- Pineda, E., Bouzas, C., Arroyo, M., Martínez, J. A., & Tur, J. A. (2025). Priorización de políticas alimentarias en España mediante el Índice Food-EPI de entornos alimentarios saludables: panel de expertos. *Revista española de salud pública*, 97, e202309076. <https://www.scielo.org/article/resp/2023.v97/e202309076/>
- Piñarete, C., & Figueroa, P. (2024). Importancia de las huertas escolares. Como una estrategia para el consumo de alimentos saludables en un Hogar Infantil de la Primera Infancia de Bogotá-Colombia. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 15(1), 29-45. doi: 166/JSARS/2023
- Quevedo, J., y Rodríguez, A. (2025). Interacciones nutricionales en la dieta cotidiana peruana y su impacto en la biodisponibilidad. *Revista Científica Pakamuros*, 13(1), 69-85. <https://doi.org/https://doi.org/10.37787/wn8p9c27>
- Ramírez, L., y Castro, P. (2022). Snacks inteligentes: Respuestas nutricionales para la jornada escolar y el hogar. Ciudad de México: Trillas.
- Ramírez, R., & Castro, J. (2021). Hidratación y salud cognitiva en la infancia: Una revisión sistemática de la evidencia reciente. *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 245-256.
- Ramos, P. E. G., Borja, D. M. R., & Gaibor, D. S. S. (2025). Rol materno en la preparación de alimentos y su relación con la desnutrición crónica infantil: revisión bibliográfica. *Revista Científica Multidisciplinaria SA-PIENTIAE*. ISSN: 2600-6030, 8(18), 171-192.

- Rangel, S. H. H., & Bernal, P. F. P. (2023). El comedor escolar como escenario de aprendizaje: una revisión sistemática. *Cultura, Educación y Sociedad*, 14(2), 4. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9178468>
- Regalado, L. O. B. (2024). Importancia del estado nutricional de la niñez en su desarrollo cognitivo. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 7(2), 191-197. <https://doi.org/10.5377/alerta.v7i2.17862>
- Rincón, S., Mero, Z., y Ruíz, N. (2023). Impacto de las actividades lúdicas en el desarrollo de la autonomía en la infancia temprana. *Revistas Científicas de América Latina*, 5(14), 9-28. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=760579091003>
- Ríos-Marín, L. J., Chams-Chams, L. M., Valencia-Jiménez, N. N., Hoyos-Morales, W. S., & Díaz-Durango, M. M. (2022). Seguridad alimentaria y estado nutricional en niños vinculados a centros de desarrollo infantil. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(2), 161-175. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.2.12>
- Roa, C., Beroíza, K., Calderón, L. O., & Morales, B. S. (2022). Relaciones directas e indirectas entre apoyo familiar, comidas familiares, satisfacción familiar y vital en trabajadores. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 162-169. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9597627>
- Rodríguez, D., Erazo, L., Delgado, J., & Legton, M. (2023). Incidencia de desnutrición en niños del Ecuador. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 2243-2255. doi: <https://doi.org/10.23857/pc.v8i3.5397>
- RODRÍGUEZ GALDAMEZ, F. G. (2025). Impacto de las Redes Sociales en la Alimentación (Doctoral dissertation). <http://hdl.handle.net/123456789/2196>
- Rojas, A. L. (2023). Construyendo Escuelas Saludables: Promoción del Bienestar y la Salud en el Entorno. *Psiquiatría*, 46(3), 187-195. <https://biblioteca.ciencialatina.org/wp-content/uploads/2023/12/Construyendo-Escuelas-Saludables-Promocion-del-Bienestar-y-la-Salud-en-el-Entorno-Educativo.pdf>
- Rojas, A., Toapanta, D., Córdova, R., Bautista, M., & Quiroz, J. (2024). Estilos de educación parental, horarios de alimentación y uso de dispositivos tecnológicos: Estudio transversal. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 28(4), 299-307.

<https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2211>

Rojas, D. E., Osiac, L. R., & Espinoza, P. G. (2025). Establecimientos de educación superior saludables: Propuestas para mejorar el ambiente alimentario y de movilidad. *Revista Aportes: Evidencias y Recomendaciones para la Política Pública*, 1(1).

Romero, R., y Bustillos, D. (2024). Alimentación y nutrición óptima en niños menores de cinco años con insuficiencia ponderoestatural. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 4(3), 59–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.62305/biosana.v4i3.153>

Roque, J. (2025). Conocimiento sobre alimentación complementaria en madres relacionados al riesgo nutricional de niños de 6 a 24 meses atendidos en el Centro de Salud Alianza Azángaro 2024. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

Ruiz, P., Trujillo, N., Vilchez, C., & Zapata, J. (2023). Modelo prolab: Balance, solución integral para contar con una alimentación saludable y equilibrar el tiempo disponible en Lima. Surco: PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ.

Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2021). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*. <https://doi.org/10.3390/nu13020390>

Shorey, S., & Chan, V. (2021). Eficacia de las intervenciones de alimentación saludable en niños: una revisión sistemática cuantitativa. *Journal of Advanced Nursing*, 77 (2), 583-594. https://www.researchgate.net/publication/346262200_Effectiveness_of_healthy_eating_interventions_among_children_A_quantitative_systematic_review

Silva, A. (2024). El umbral del gusto: Conducta alimentaria y saciedad en niños pequeños. Santiago de Chile. <https://doi.org/Mediterráneo>

Smith, J., y Jiménez, K. (2025). Nutrición Preescolar y su Influencia en el Desarrollo Cerebral Infantil. *Dialnet*, 9(5), 49. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10446298>

Tarazona Rueda, G. D. P. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 269–276. <https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20130>

Tazeoğlu, A., & Bozdogan, F. B. K. (2022). El efecto de ver videos sobre co-

- mida en las redes sociales y el aumento del apetito y el consumo de alimentos. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 42(2), 73-79. <https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=8537592>
- Torres, B. (2023). Entornos promotores de bienestar: Nuevas perspectivas para las fiestas infantiles. *Alfar*.
- TORRES, R. M. (2024). Nutrición y Bienestar: Un equilibrio para la vida. <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/13524>
- UNICEF. (2021). Una alimentación para el fracaso: La crisis de la alimentación infantil en los primeros años de vida. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. <https://data.unicef.org/wp-content/uploads/2021/09/Fed-to-Fail-FULL-REPORT-Child-Nutrition-Report-2021-FINAL.pdf>
- UNICEF. (2022). Estado Mundial de la Infancia: Nutrición y resiliencia en los primeros años. Nueva York: Publicaciones de las Naciones Unidas.
- Vanegas_Rodríguez, L. C. (2025). Significado emocional en la conducta alimentaria: una revisión sistemática. *Psicoperspectivas*, 24(1), 1-12. <http://orcid.org/0009-0001-8879-8795>
- Varela Arévalo, M. T., & Méndez Paz, F. (2021). Aspectos físicos y sociales del ambiente alimentario del hogar relacionados con el consumo de frutas y verduras en niños escolares. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 143–153. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1092>
- Vargas, S. (2023). La transición hacia alimentos enteros: Adiós a los ultraprocesados en la niñez. Lima. [https://doi.org/Fondo Editorial de Salud Infantil](https://doi.org/Fondo%20Editorial%20de%20Salud%20Infantil)
- Vichi, Y. T., & Argüelles, V. G. (2024). Conexiones entre la educación alimentaria y la sustentabilidad: análisis de los resultados de un programa educativo de alimentación saludable. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, 8(15), 37-52. <http://revedupe.unicesmag.edu.co/index.php/EDUPE/article/view/406>
- Zapata, Á. E. T., Ceballos, J. E. M., Domínguez, J. P. S., García, A. L. Z., Cruz, T. D. J. B., Lara, J. P. A., ... & Geronimo, D. Z. (2026). Fundamentos del cálculo dietético y diseño de menú en servicios de alimentación. Editorial Idicap Pacífico. <https://doi.org/10.53595/eip.025.2026>
- Zuluaga Santafé, D. M., & Molina Pulido, M. P. (2026). Alternativa de snacks basada en helados saludables: Helados calientes. <https://orcid.org/0000-0001-9803-8362>

COLECTIVO DE AUTORES



PAOLA IVETH

Yagual Orrala



paola.yagualorralla2124@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-3864-7051>



OLGA LEAKEDIA

Caicedo Prado



olga.caicedoprado@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-3820-9270>



KIMBERLIN DANITZA

Orrala Reyes



kimberlin.orrallareyes3723@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0005-9018-2163>



CAMILA DANIELA

Roca Bravo



camila.rocabravo@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0007-8435-3565>



ELIZETH MAYRENE

Flores Hinostroza

Ph.D en Educación, Máster en Pedagogía
de las Ciencias Experimentales



eflores6316@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-2171-8348>

Intervención nutricional en la primera infancia: un enfoque educativo dirigido al entorno familiar ofrece una guía clara y práctica para fortalecer los hábitos alimentarios saludables durante los primeros años de vida. La obra aborda la importancia de la nutrición infantil, el rol de los padres como modelo, los mitos sobre la alimentación, los requerimientos nutricionales, la vigilancia familiar, el manejo de alergias, intolerancias, alimentos procesados, consumo de azúcar, hidratación, selectividad alimentaria y rutinas de comida. Además, propone menús, recetas y estrategias para cocinar en familia, crear ambientes positivos alrededor de los alimentos y mantener hábitos saludables a largo plazo. Su enfoque educativo y preventivo busca orientar a familias, cuidadores y educadores en la formación de una infancia más sana.

ISBN: 978-9907-822-20-5



9 789907 822205